VISIT…

Mover-se torna-o feliz. Até mesmo nas manhãs de segunda-feira.

Movimento é Felicidade

Coca-Cola

Calorias que entram e calorias que saem - ambas contam para um peso saudável.

PDF-TOOLS Click to buy NOW! www.tracker-software.com

Diretora
ISABEL PINTO DA COSTA
icosta@motorpress.pt

Coordenadora de Redação
Marta Leitão
mleitao@motorpress.pt

Redação
Filipe Gomes fgomes@motorpress.pt

sportlife@motorpress.pt
Rua Policarpo Anjos, nº 4, telefone: 214 154 500
1495-742 Cruz Quebrada/Dafundo

Consultora Técnica
Ana Luís analuis@almportugal.com
Nutrição
Rita Correia ritacorreia.nutrition@gmail.com
Exercício e Saúde
Rodrigo Ruivo sportlife@motorpress.pt

Colaboradores: Bruno Brito, Pedro Justino Alves, Rui Lança

Especialistas: António Amorim (chef); Conceição Gonçalves (group exercise líder Holmes Place); João Lopes (dietista); Michele Pó (nutricionista).

Arte
Coordenador Miguel Félix
Filipa Ferreira, Filipa Fonseca, Joana Prudêncio, Marina Gonçalves, Miguel Ferreira, Teresa Cohen
Fotografia João Carlos Oliveira, Rui Botas e Pedro Lopes

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

PRESIDENTE
VOLKER BREID

VICE-PRESIDENTE E ADMINISTRADOR-DELEGADO
JOÃO FERREIRA

VOGAL
NORBERT LEHMANN

Diretora-Geral Comercial
CECÍLIA PINA PRATA

Publicidade

Diretora
Filomena Simões fsimoes@motorpress.pt
Tel: 21 415 45 00/63 – Fax: 21 415 45 04
Rua Policarpo Anjos, nº 4 – 1495-742 Cruz Quebrada/Dafundo

Marketing
José Clemente, Maria Teresa Gomes, Vera Santos
Tel: 21 415 45 80
Assinaturas e edições atrasadas: Sara Tomás
Tel: 21 415 45 50 **Fax:** 21 415 45 01
assinaturas@motorpress.pt

Motor Presse Stuttargt GmbH & Co. KG.
Presidents Volker Breid / Norbert Lehmann
CEOs Volker Breid / Henry Allgaier
Director Product Development Robert Wiljan
Business Development & Strategy / Licensing Michael Trampert

Administração, Edição, Publicidade e Redação:
Motor Press Lisboa, Edição e Distribuição, S.A., Rua Policarpo Anjos, nº 4,1495-742 Cruz Quebrada/Dafundo com o Capital Social de 250 000 Euros, registado no Registo Comercial de Cascais sob o nº 8613, contribuinte nº 502 561 408, Tel. 21 415 4500 Fax 21 415 4501. Publicação registada na Entidade Reguladora para a Comunicação Social sob o nº 123043. Propriedade Motor Press Ibérica, S.A. e Cruz Quebrada Media S.A.
Impressão: Lisgráfica, S.A., – Queluz de Baixo. Depósito legal nº 173727/01.
Distribuição: Urbanos Press, Rua 1º de Maio, Centro Empresarial da Granja, 2525-572 Vialonga

Edição escrita ao abrigo do novo acordo ortográfico

MEMBRO:

EDITORIAL

Isabel Pinto da Costa
Diretora
icosta@motorpress.pt

Vive o presente...

«O que não tem remédio, remediado está!» Esta frase popular pode ter muitas interpretações mas (para mim) faz mais sentido se a usarmos para não estar sempre a pensar no que devia ter acontecido, no que podíamos ter feito e não fizemos, no que mudaria para melhor se tivéssemos seguido aquele caminho e não o outro. Não te recrimines por uma coisa do passado, quer tenha acontecido há dois anos ou há apenas dois minutos; pelo contrário, tenta antes aprender de modo a conseguir mudar aquilo que podes no presente. Não vale a pena chorar por termos falhado aquele treino ou ficarmos a pensar que fizemos algo menos bom. O assunto só merece mais do que dez segundos da nossa dedicação se for algo que possamos alterar de alguma forma. Não é fácil lidar com situações que não nos satisfazem, principalmente se fomos nós que nos colocámos nelas, mas a verdade é que se soubermos tirar partido do que nos vai acontecendo vamos aprendendo por tentativa e erro. Desconfio sempre daquelas pessoas cheias de verdades absolutas inchadas no seu orgulho, que se ouvem apenas a elas próprias e que acham que têm sempre razão. Por debaixo de uma capa de segurança infalível existe normalmente uma fragilidade enorme que pouca gente conhece. Independentemente de termos capacidade de autocrítica, o que é extremamente positivo, a ideia é centramo-nos no que realmente faz sentido e deixarmos de nos importar com coisas menores que só tomam momentaneamente o comando da nossa vida, se nós assim o deixarmos. Só quando de facto nos acontece algo muito importante ou grave, que prende completamente a nossa atenção e energia, é que nos apercebemos do tempo que perdemos a matutar em situações menores, pois não tínhamos nada com que valesse a pena pré-ocupar a nossa mente. Se queres viver a vida em pleno, tira proveito das situações mesmo que à partida te pareçam negativas; há sempre algo de positivo a reter, a evoluir, a refazer, a aprender! E se falhares um treino ou se não conseguires aquela marca na prova, já sabes... treinar e estar na linha da partida é já uma excelente razão para viveres feliz! Como alguém um dia escreveu anonimamente: "Eu nunca perco. Ou venço, ou aprendo."

Sabes o que comer antes e depois do treino? Vamos dizer-te tudo o que sabemos para melhorares a saúde e a performance...

acompanha-nos no facebook.com/Revista.SportLife

Fotografia de capa: **Conceição Gonçalves**
Fotógrafo: **Pedro Lopes**

SUMÁRIO

ALONGA E TRABALHA OS TEUS ABDOMINAIS

EXERCÍCIOS DOIS EM UM

O trabalho de mobilidade pode ser integrado dentro de outros exercícios incluindo amplitudes articulares amplas para conseguir alongar cadeias musculares encurtadas. Uma boa opção é trabalhar o core ao mesmo tempo que mobilizas. Aqui tens quatro exercícios:

- Numa inclinação lateral, os oblíquos estabilizam ativamente a coluna ao mesmo tempo que consegues alongar dorsal e quadrado lombar.
- De joelhos e com apoio posterior das mãos, eleva a bacia para conseguir alongar flexores da coxa.
- Alterna os apoios na prancha avançando uma perna para conseguir alongar toda a cadeia cruzada anterior.
- Partindo de posição de prancha, caminha com as mãos para trás para alongar toda a cadeia posterior.

O teste que avalia A ESTABILIDADE DA TUA BACIA

Uma bacia estável é fundamental para uma corrida eficiente e sem desequilíbrios musculares. Experimenta este exercício simples com cada perna para verificar a força e estabilidade da tua bacia.

Com um joelho apoiado sobre um step e sem nunca apoiar a ponta do pé deves ser capaz de fazer várias repetições de extensão e flexão da perna de apoio. Deve realizar-se de forma lenta e controlada para assegurar uma boa ação estabilizadora da bacia e todo o membro de apoio.

PORQUE TENHO A PULSAÇÃO TÃO ELEVADA?

6 razões possíveis

Estás a pedalar com os teus amigos à mesma velocidade e verificas que a tua pulsação é muito mais alta que a deles… o que se pode estar a passar com o teu coração?

1. O que interessa é a percentagem da frequência cardíaca máxima e não as pulsações. Por exemplo, 200 ou 175 pulsações como frequência cardíaca máxima significa que treinar a 70% da máxima se traduz em 140 ou 122 batimentos cardíacos. Pulsações muito diferentes mas que, no entanto, ambas as pessoas estão a trabalhar na mesma zona de intensidade.

2. Se num dia as tuas pulsações estiverem mais elevadas que o habitual tudo indica que estás a incubar algum processo infeccioso e o teu organismo está alterado por essa razão.

3. Se depois de treinar qualidade, o pulso não desce do mesmo modo que uns dias atrás, pode ser sinal de que não recuperaste totalmente e talvez precises de mais descanso.

4. Se vês que as pulsações já não descem como em semanas anteriores e além disso depois dos mesmos quilómetros que antes fazias já não chegas fresco a casa, pode ser indicador de que deves começar a realizar uma transição para terminar a temporada ou visualizar outro pico de forma.

5. Se no final do treino, na última hora por exemplo, a pulsação não desce é devido ao cansaço orgânico e com o passar das semanas irás controlar isso.

6. Se está muito calor e não bebeste o suficiente, a perda de plasma fará com que a pulsação seja muito mais alta que o normal, já que o sangue fica mais espesso. Sobretudo se não estiveres bem treinado.

PARA SPRINTAR, SALTA!

Um estudo recente investigou a relação entre as medidas verticais e horizontais em salto com contramovimento bilateral e unilateral; a queda de salto e o salto de potência; a velocidade de sprint e a arquitetura muscular, tanto do vasto lateral como gastrocnémio. Os indivíduos completaram uma prova de sprint de 30 metros e uma sessão de provas de salto.

Nos resultados encontraram-se grandes correlações entre saltos horizontais e verticais com a velocidade de sprint. Este estudo, tal como outros, sugere que as avaliações de salto horizontal e vertical têm correspondência com o rendimento em movimentos de velocidade de corrida, sobretudo de força rápida. Também são indispensáveis em programas de melhoria do rendimento.

Referência: Dobbs, CW, Gill, ND, Elegante, DJ, y McGuigan, MR. Relação entre variáveis de salto vertical e horizontal, e o rendimento muscular em atletas. J Fuerza Cond Res 29 (3): 661-671, 2015

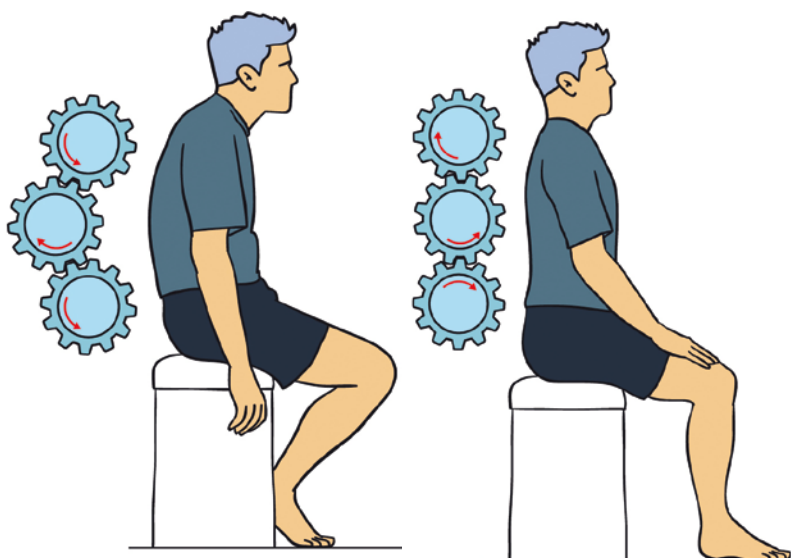
OMBROS A SALVO

Elevação lateral sem risco

As elevações laterais comprometem a articulação do ombro reduzindo o espaço subacromial e pressionando o supraespinhoso. Para evitar, utiliza um plano escapular.

Quando o úmero se dispõe em rotação externa, a cabeça umeral gira dentro da glenóide e liberta-se o espaço subacromial. Portanto, uma elevação do braço obedecendo ao plano escapular a 30º à frente do corpo e em ligeira rotação externa evita em grande medida o conflito articular do supraespinhoso.

> Tradicionalmente incluíram-se elevações laterais no plano frontal e com rotação interna mantendo o polegar para baixo.

> A referência é que ao realizar este movimento de flexão do braço, o polegar se mantenha sempre elevado para assegurar a rotação externa do úmero.

OS PONTOS CHAVE
PARA UMA COLUNA SAUDÁVEL

Consegue uma postura ativa

Estar muito tempo sentado é uma das principais causas de dor nas costas. É importante adotar na medida do possível uma postura ativa para evitar alterações. A nossa coluna e músculos são como uma engrenagem que ao mobilizar uma zona modifica outra. Estes são os três pontos chave para manter uma postura ativa:

Começa a ativar a coluna partindo de baixo para cima:

- Coloca a bacia em anteversão, como se quisesses colocar os glúteos para trás, vais sentir como a musculatura lombar se ativa.
- Projeta o peito para a frente e os ombros para trás. Com este gesto ativam-se os músculos adutores das omoplatas.
- Finalmente tenta "crescer para cima" com a cabeça aproximando ligeiramente o queixo do peito.

A ÁGUA DA VIDA

Truques para melhorar a nossa hidratação

Consumir água mineral natural tem vantagens: fornece-nos sempre os mesmos minerais (especialmente relevante no caso do cálcio, magnésio e flúor, uma vez que ajuda a cobrir as necessidades diárias), não tem tratamento químico nem microbiológico e não tem calorias. Aqui ficam alguns conselhos para te hidratares corretamente:

- 30-40 minutos antes de fazer exercício recomenda-se tomar 7cl por cada quilo de peso. Durante o exercício deveríamos beber 100ml a cada 15 minutos (há desportos como a corrida em que é difícil cumprir mas com um bidão poderás fazê-lo).
- É essencial pesares-te antes e depois de treinar para saber o teu nível de hidratação. Há pessoas que correm na rua com plásticos para perder peso e quando chegam a casa vêem que perderam um quilo. Na realidade perderam 990 g de água e com sorte 10g de gordura.
- Perdemos cerca de 2,6 litros de água por dia. Com uma dieta normal "comemos" meio litro de água que vem com os alimentos (sopas, frutas, etc.).
- A temperatura ideal para beber água é entre 15 e 20 graus e não mais fria pois recomenda-se que haja pouca diferença em relação à nossa temperatura corporal.
- Não beber água durante as refeições porque arrasta os nutrientes? É um mito. A água é mais um "táxi" para os nutrientes, um veículo para eles. Se se recomenda um mínimo de 8 copos de água, 2 deveriam ser durante a refeição.

O SUMO QUE MELHORA A TUA CONCENTRAÇÃO

Maçãs, espinafres e melão para reativar a cabeça

Não te concentras? Experimenta este sumo, que combina as virtudes dos potentes fitonutrientes de vários produtos verdes, e verás.

- **Maçã:** Demonstrou-se que os seus antioxidantes protegem contra alterações como o Parkinson e o Alzheimer.
- **Espinafres:** Ricos em ferro, com um papel chave na aprendizagem, memória e atenção.
- **Melão:** A fruta com mais água mantém o teu cérebro com o nível de hidratação ideal e fornece açúcares como combustível imediato.
- **Sementes de linho:** O seu conteúdo em folatos desacelera o declínio cognitivo próprio da idade.
- **Kiwi:** Fornece grande quantidade de antioxidantes, como a vitamina C, que reativam a tua memória.

Mobiliza a tua cintura escapular

3 EXERCÍCIOS SIMPLES

Uma mobilidade adequada da cintura escapular evita alterações como as posturas cifóticas, além de que irá facilitar a técnica em exercícios de press vertical. Estes 3 exercícios são eficazes e fáceis de aplicar quando utilizado material adequado.

› Com uma barra de peso moderado, leva os braços atrás. Conseguirás alongar peitoral e dorsal.

› Utiliza uma toalha e agarra-a por trás das costas e eleva e desce os braços.

› Com um elemento de trabalho em suspensão, avança o corpo com os braços afastados a 45º.

TRUQUE DO ESPECIALISTA

Posição dos pés na multipower

A multipower é um meio de trabalho que oferece mais estabilidade que o peso livre, uma vez que a barra é guiada. O apoio de pés pode ser ajustado, colocando-os mais avançados, o que significa uma carga menor para a zona lombar mas em contrapartida uma carga maior para a articulação dos joelhos. Se queremos ter uma posição o mais natural possível e correspondente ao peso livre no agachamento, a referência é baixar a barra e colocando as canelas coladas à barra. Com os pés nessa posição, a carga é distribuída entre região lombar e joelhos tal como no agachamento com barra. Qualquer posição com os pés mais avançados que esta referência significa uma carga menor na zona lombar mas maior nos ligamentos do joelho.

RODRIGO

Um treinador muito pessoal

Teste de avaliação da aptidão cardiorrespiratória em desportos coletivos

Para que possamos avaliar a aptidão cardiorrespiratória, por exemplo, de jogadores de futebol, existem na literatura um infindável número de testes de avaliação. Pessoalmente, à semelhança de muitos preparadores físicos de clubes de Topo, utilizo o Teste Yo-Yo intermittent recovery test-level 2 (Yo-Yo IR2). Depois de 5-10 minutos de aquecimento, os jogadores iniciam o teste, que é realizado em pistas de 20 metros (distância delimitada por cones), com 2 metros de largura para cada atleta. Este teste consiste em correr de forma consecutiva dois percursos de 20 metros a uma velocidade progressivamente superior, controlada pelos sinais sonoros de uma gravação específica. Entre cada 2 percursos de 20 metros os participantes poderão recuperar durante 10 segundos. Quando os jogadores não conseguem alcançar a linha final 2 vezes, ou desistem, o teste termina e é registada a distância percorrida. O desempenho neste teste está correlacionado com a quantidade de corrida a alta-intensidade que os jogadores conseguem manter (Krustrup et al., 2003).

Bangsbo publicou em 2008 uma fórmula para estimar VO2 máximo a partir dos resultados do teste Yo-Yo IR2.

Yo-Yo IR2 test: VO2max (mL/min/kg) = IR2 distância (m) × 0.0136 + 45.3

Fica a sugestão de um teste que poderá auxiliar numa avaliação mais fiel da real aptidão cardiorrespiratória de um atleta de jogos desportivos coletivos.

Por **Rodrigo Ruivo**
Diretor Técnico - Clínica das Conchas

Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krustrup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test Intermittent Sports. Sports Med, 38(1), 37–51.

Krustrup, P., Mohr, M., Amstrup, T., Rysgaard, T., Johansen, J., Steensberg, A., … Bangsbo, J. (2003). The yo-yo intermittent recovery test: physiological response, reliability, and validity. Medicine and Science in Sports and Exercise, 35(4), 697–705. doi:10.1249/01.MSS.0000058441.94520.32

É POSSÍVEL CORRER A PARES?

Truques para fazeres a experiência

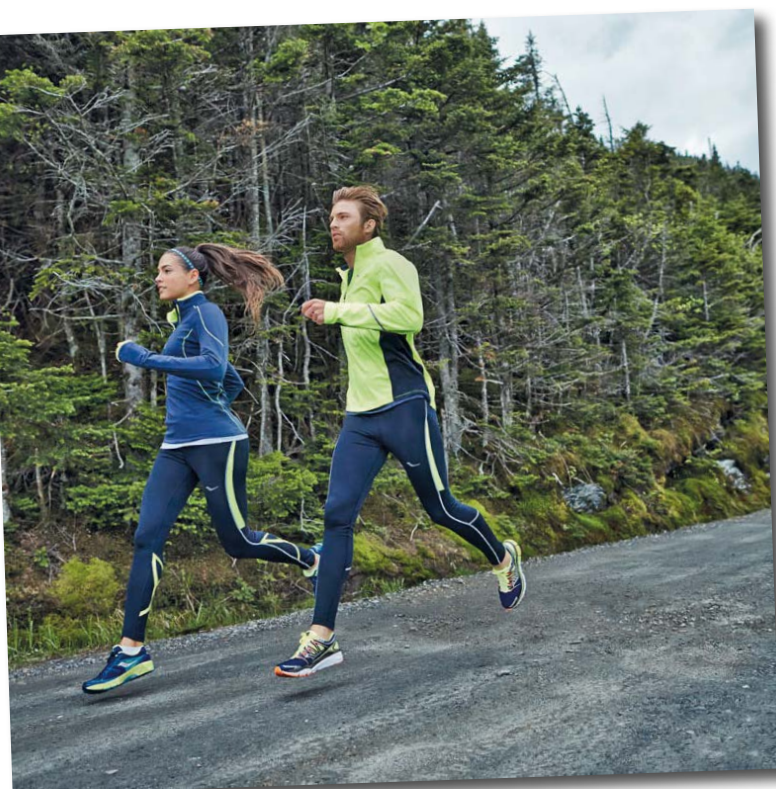
Apesar de todos conhecermos histórias de casais que decidiram fazer com sucesso desporto juntos, a verdade é que é difícil que os ritmos, objetivos e evolução sejam os mesmos, pelo que correr a dois levanta alguns problemas. Normalmente um dos dois acaba aborrecido ou "com a língua de fora". Se estão decididos a correr juntos, toma nota destes conselhos para prevenir problemas:

1. O mais lento marca o ritmo. Se for o mais rápido a marcar o ritmo, o treino será um calvário para o mais lento. Se o mais rápido não é capaz de se adaptar, é melhor não correrem juntos.

2. Não é preciso partilharem todos os treinos de corrida. Podem por exemplo correr juntos no dia do treino mais longo. Para o lento será um treino de qualidade e deve parar mais cedo.

3. Mesmo que tenham um nível semelhante, nunca se devem "picar" nos treinos! Vão acabar com o vosso plano de treino e com a harmonia do casal.

4. O facto de num determinado momento os vossos ritmos e objetivos na corrida coincidirem não significa que possam correr sempre juntos. É normal que evoluam de forma diferente e que tenham que treinar separadamente. Por exemplo, num casal que começa a correr é normal que o ritmo do homem melhore muito mais cedo que o da mulher e chegue uma altura em que devem treinar separados.

5. Se não funcionar, não há problema. Na realidade é muito complicado que duas pessoas (sejam um casal ou não) coincidam plenamente tanto em forma física como nos seus objetivos e evolução, de forma que possam partilhar todos e cada um dos treinos. É possível que a fórmula já não funcione e não é culpa de nenhum dos dois, simplesmente devem procurar novos companheiros de treino.

ERROS QUE ESTRAGAM A TUA ALIMENTAÇÃO

E não têm que ver com os alimentos!

Cuidar da alimentação não passa apenas pela escolha adequada dos alimentos, alguns maus hábitos também podem arruiná-la. Fica a saber quais os erros a evitar:

- **Menosprezar o pequeno-almoço:** considerá-lo uma refeição menor, em que se pode ingerir exclusivamente hidratos de carbono e gorduras. Trata-se de uma das refeições mais importantes do dia e deve conter proteínas. Estivemos muitas horas sem comer e precisamos de nos alimentar corretamente.
- **Comer "quando podes"**. Devemos realizar pelo menos 5 refeições e com horários regulares. É imprescindível respeitar os horários e o tempo que dedicamos às refeições. Se vais "petiscando", no final acabas por comer mais sem te aperceberes.
- **Não beber água suficiente.** Manter-se bem hidratado melhora a saúde e além disso ajuda a controlar o apetite.
- **Comer de pé ou fazer outras atividades enquanto comemos.** Quando estamos a comer, estamos a comer. Não devemos trabalhar ou ver televisão. Quando te concentras no que estás a comer, desfrutas mais e comes menos porque te sacias mais cedo.
- **Comer pastilha elástica.** Apesar de muitas pessoas recorrerem à pastilha elástica quando estão a fazer dieta, a verdade é que as pastilhas elásticas provocam fome, porque mascar prepara o organismo para a chegada de comida. Para enganar o apetite entre refeições é melhor escolheres alimentos saudáveis como uma fruta ou um iogurte magro.
- **Deixar as "tentações" à vista.** A digestão começa com os olhos, por isso é difícil resistir aos doces quando os tens à mão.
- **Comer muito ao jantar.** Comer muito de noite, antes de ir dormir, dificulta a digestão e fornece calorias a mais precisamente quando menos precisas delas.

Incontinência

ESTÁS EM RISCO?

Uma em cada quatro mulheres com mais de 35 anos sofre de incontinência urinária, segundo o Estudo Tena Lady realizado por Demoscopia. Trata-se, portanto, de um problema muito comum!

A incontinência é mais habitual nas mulheres porque temos a uretra mais curta que os homens e agrava-se com as distensões que ocorrem no soalho pélvico durante a gravidez e o parto. Outras causas do deterioramento dessa musculatura são excesso de peso, exercícios abdominais mal feitos, praticar desportos com impactos sucessivos, a tosse crónica ou o trabalho com pesos.

Além das perdas de urina, um soalho pélvico debilitado pode no futuro desencadear prolapsos, dores de costas, mal estar e insatisfação nas relações sexuais.
Não te dês por vencida, nunca é tarde para começar a combater a incontinência. Os programas de prevenção e reabilitação do soalho pélvico podem produzir melhorias em até 70% dos casos.

Quando deves procurar o médico:
Se sofres de algum destes sintomas, deves consultar o médico ou fisioterapeuta especializado:

- Tens perdas de urina ao correr, fazer esforço, tossir ou espirrar. Mesmo que as perdas sejam pequenas, indica que o soalho pélvico está debilitado.
- Às vezes sentes uma vontade incontrolável de urinar e inclusivamente não consegues chegar à casa de banho.
- Precisas de urinar mais de 6-8 vezes por dia e durante a noite tens de te levantar mais do que uma vez.
- Quando chegas a um sítio novo, a primeira coisa que fazes é localizar a casa de banho.
- Tens perdas de urina quando tens relações sexuais.

Mais vale prevenir

- Evita o excesso de peso pois cada passo que dás implica sobrecarga para o soalho pélvico.
- Mantém-te ativa, bebe muitos líquidos e toma alimentos ricos em fibra para prevenir a prisão de ventre, que debilita o soalho pélvico.
- Limita a ingestão de bebidas com cafeína e teína.
- Deves incluir exercícios de reabilitação e fortalecimento da musculatura do soalho pélvico como mais uma parte do teu treino. Restabelecem o controlo sobre os músculos que mantêm a uretra fechada.
- Em momentos chave para a musculatura do soalho pélvico, como na gravidez e algumas umas semanas depois do parto, deves realizar os exercícios diarios. Não retomes os treinos se a zona ainda não estiver recuperada.
- Esses exercícios vão ajudar-te a ter consciência do soalho pélvico. Deves aprender a mantê-lo ativo (ligeiramente contraído) quando realizas contrações abdominais, levantas pesos, corres, etc.
- Não "aguentes a vontade de ir à casa de banho, urina cada 2-3 horas mesmo que não sintas urgência.

ATIVIDADE FÍSICA INTENSA PARA MELHORAR COMPOSIÇÃO CORPORAL NAS CRIANÇAS

Um estudo desenvolvido pelo Laboratório de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, revelou que para reduzir o índice de massa gorda nas crianças é necessário incluir a prática de atividade física intensa. A avaliação, realizada com acelerómetros em 175 raparigas e 168 rapazes, entre os 10 e os 12 anos, teve como objetivo determinar as associações entre a dose de dispêndio energético de intensidade moderada versus intensidade elevada e a obesidade total e abdominal infantil. Foi observado que estes indicadores de obesidade estavam somente associados com a atividade física de intensidade elevada. As diretrizes da prática da atividade física defendem que as crianças devem praticar pelo menos 60 minutos de atividade moderada por dia e que as intensidades elevadas devem ser incorporadas pelo menos 3 vezes por semana. Embora ainda não esteja clarificado o contributo da intensidade da atividade física, este estudo vem chamar a atenção para a importância da intensidade elevada com a finalidade das crianças terem um perfil mais saudável de composição corporal. Esta investigação foi apresentada no 10º International Symposium on Body Composition que se realizou em Portugal e faz parte dos trabalhos científicos publicados no livro de Resumos que contém as conclusões e as apresentações expostas durante o simpósio.

Fonte: Diana A. Santos, João P. Magalhães, Cláudia S. Minderico, & Luís B. Sardinha Laboratório de Exercício e Saúde, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Portugal

ALERTA!

2 horas diárias de TV na infância podem levar à hipertensão

Uma investigação publicada na revista "International Journal of Cardiology", realizada com 5.221 crianças com idades entre os 2 e 10 anos, de 8 países europeus (Espanha, Alemanha, Hungria, Itália, Chipre, Estónia, Suécia e Bélgica) alerta sobre a relação entre a hipertensão e o sedentarismo, que começa logo desde a infância. As crianças que passam duas horas por dia sentadas em frente a um ecrã como a televisão, computadores, consolas de vídeo, etc. correm um risco 30% maior de desenvolver hipertensão na idade adulta. E se não realizam pelo menos uma hora de atividade física, o risco aumenta para 50%. O exercício atua como vasodilatador, aumenta a taxa de oxigenação do coração e diminui a pressão arterial. A tecnologia é tentadora, as crianças ficam entretidas e gostam mas mais importante que isso é pensar se não estás a hipotecar a saúde futura; mais desporto e menos sofá. Mais saúde e felicidade para toda a família!

Sabias que...

correr a ouvir música ativa as 3 áreas do córtex pré frontal do cérebro relacionadas com emoções positivas, aumentando o rendimento, a velocidade e a recuperação?

Pistachos e saúde sexual

Um estudo dirigido pelo Dr. Aldemir do Hospital Ataturk, Turquia, do International Journal of Impotence Research revelou que os participantes que incluíram pistachos na sua dieta mostraram uma melhoria significativa nos resultados do Índice Internacional de Função Erétil, que mede a função orgásmica, o desejo sexual e a satisfação do ato sexual. Os participantes com disfunção erétil diagnosticada tinham que comer 100g de pistachos por dia durante três semanas, mantendo a sua dieta, atividade física e hábitos de vida. O autor diz que os pistachos contêm uma mistura de gorduras saudáveis, esteróis, proteínas e fibra com um efeito benéfico para a saúde sexual do homem.

O sal do ironman

Um grupo de cientistas espanhóis da Universidade Camilo José Cela acaba de publicar na revista "Scandinavian Journal of Medicine&Science" um artigo realizado com triatletas que durante um Half Ironman tomaram as suas bebidas hidratantes e cápsulas de sal para repor 71% do sódio perdido através do suor. Ao comparar com o grupo de triatletas da mesma idade, experiência e marca, que tomaram cápsulas com placebo e bebidas que repõem 20% do sódio perdido, os triatletas que tomaram as cápsulas de sal terminaram a prova 26 minutos antes da média do grupo que tomou o placebo, melhorando especialmente os tempos em bicicleta e corrida. Segundo o investigador principal, o sal repõe no sangue os eletrólitos perdidos ao suar e induz a beber mais, evitando a perda de rendimento por desidratação.

Dúvida do leitor

HIDRATAÇÃO CORRETA NA CORRIDA

Iniciei-me na corrida há cerca de três meses, com o intuito de ir evoluindo e participar em provas. Tenho treinado cerca de 3 a 4 vezes por semana, correndo entre 10 a 20 km por treino.
Gostaria de saber como realizar uma hidratação correta e se devo optar apenas por água ou outro tipo de bebida.

Luís Miguel

RITA CORREIA
ritacorreia.nutrition@gmail.com
Nutricionista colaboradora da Revista Sport Life, no Club Clínica das Conchas e no ginásio Pump Fitness-Spirit

Durante a atividade física intensa e prolongada, como o exercício de endurance, o organismo perde entre 0,3 a 2,4 litros por hora, sobretudo por meio do suor, mas também através da respiração e produção de urina. Estas perdas têm de ser repostas, caso contrário poderá ocorrer desidratação que, se for excessiva, poderá provocar sintomas como aumento da temperatura corporal, cansaço físico e mental, náuseas, tonturas, dores de cabeça e consequente diminuição da performance. Apesar da quantidade de água a consumir depender da taxa de suor do atleta e da duração do exercício, existe uma recomendação generalizada para que se realize um aporte de 6 a 8 ml por kg de peso por hora de exercício.

Adicionalmente, o consumo de bebidas que contenham eletrólitos (como sódio e potássio) e hidratos de carbono contribuem para que se mantenha o equilíbrio em água e minerais no organismo e evitar quebras acentuadas dos níveis de açúcar no sangue, de forma que a performance não seja afetada. Em exercícios que durem mais de 1 hora, recomenda-se que a bebida contenha cerca de 6 a 8 g de hidratos de carbono (glucose, sacarose, frutose, dextrose e/ou maltodextrina) e de 46 a 115 mg de sódio, por cada 100 ml.

Podes optar por fórmulas isotónicas (que contêm uma concentração de minerais idêntica ao sangue), comprando ou fazendo a tua própria em casa, por exemplo, para 500 ml de água: colocas cerca 40g de açúcar ou mel, uma pitada de sal (1 a 1,5g) e um pouco de sumo natural de limão ou laranja, para dar sabor e fornecer algum potássio.

Outra opção também muito utilizada durante as provas é a utilização de géis fornecedores de minerais e hidratos de carbono, consumidos em conjunto com água.

Espero ter ajudado.

Cumprimentos saudáveis,

Rita Correia

Ácido palmítico pode afetar o controlo do apetite

O ácido palmítico é uma gordura saturada encontrada em grande concentração no óleo de palma, muito utilizado pela indústria alimentar pelo seu baixo custo para a elaboração de produtos processados, como bolachas, bolos, snacks salgados, etc... Sabemos que dietas ricas em gorduras saturadas estão associadas ao desenvolvimento de obesidade, mas também podem provocar inflamação e prejudicar a sinalização da saciedade ao cérebro, através da leptina (uma hormona que reduz o apetite e está envolvida na função neuroendócrina, no gasto energético e na regulação do metabolismo da glicose e das gorduras). Para investigar o efeito que este tipo de gordura saturada específico pode ter na sinalização da leptina, na sensibilidade central à sua ação, nos marcadores inflamatórios e no metabolismo energético hepático, foi realizado um estudo utilizando ratos, no qual lhes foi administrado ácido palmítico e verificou-se que provocava resistência à ação da leptina e alterações na sua sinalização, evidenciado pela falta de inibição do consumo alimentar. Também foi verificada uma resposta pró-inflamatória a nível cerebral, bem como afetou o efeito que a leptina tem de reduzir a expressão de processos metabólicos como a gluconeogénese, o transporte de glucose e a lipogénese no fígado. Este estudo é um indício que o consumo deste tipo de gordura utilizado em grande quantidade pela indústria alimentar, não só produz uma resposta pró-inflamatória e alterações na regulação energética corporal, como inibe a ação da leptina de reduzir o apetite, levando a maior consumo de alimentos e consequentemente propicia o aumento de peso.

◥ Cheng L et al. Palmitic acid induces central leptin resistance and impairs hepatic glucose and lipid metabolism in male mice. J Nutr Biochem. 2015 Feb 12.

Gengibre na recuperação muscular

O gengibre é uma raiz com conhecidas propriedades analgésicas e farmacológicas, podendo exercer um efeito semelhante a alguns medicamentos anti-inflamatórios. Para verificar se a suplementação de gengibre seria eficaz em atenuar os danos musculares e as dores musculares tardias (DOMS – "Delayed Onset Muscle Soreness") após exercício de resistência de elevada intensidade, foi realizado um estudo com 20 participantes que não faziam habitualmente treinos de força. Foram divididos em 2 grupos e após um período de 5 dias tomando suplementação de 4 g de gengibre ou de placebo, foram sujeitos a um protocolo de exercícios excêntricos do flexor do cotovelo de elevada intensidade, de forma a produzir danos musculares. Antes e nos 4 dias depois do protocolo de exercício foram medidos e comparados os marcadores de danos e dores musculares tardias, nos quais não se verificaram quaisquer diferenças entre ambos os grupos. Contudo, houve outro indicador que saltou à vista no grupo que consumiu o gengibre: a recuperação de força, verificada 48 horas após o exercício, enquanto que no grupo placebo apenas se observou nas 72 e 96 horas posteriores. Os níveis sanguíneos de creatina quinase (enzima que intervém no processo de produção de energia a nível muscular) apesar de terem aumentado em ambos os grupos, apenas no que tomou o gengibre continuou a aumentar nas 72 e 96 horas após o exercício. Com estes factos conclui-se que a suplementação com 4 g de gengibre pode ajudar a acelerar a recuperação da força muscular após exercícios intensos, apesar de não comprovar benefícios nos danos e dores musculares.

◥ Matsumura MD, Zavorsky GS, Smoliga JM. The Effects of Pre-Exercise Ginger Supplementation on Muscle Damage and Delayed Onset Muscle Soreness. Phytother Res. 2015 Mar 18.

Tiago Pires
Surfista

7 ANOS NA ELITE DO SURF

Para sempre reconhecido como o primeiro português a entrar para o circuito da elite do surf mundial, Tiago Pires, agora numa nova fase da sua carreira, continua a ter prazer em competir e cria novos projetos em Portugal.

Por: **Marta Leitão**

PERFIL

Nome: Tiago Pires
Data de nascimento: 13 de Março de 1980
Naturalidade: Lisboa
Profissão: Surfista
Web: www.tiagopires.pt

Quando começaste a dar nas vistas no surf?
Penso que foi aos 14 anos quando fui campeão nacional de Esperanças, a minha primeira vitória, e campeão europeu na categoria de sub-14.

Foste o primeiro português a qualificar-se para o WCT e tornaste-te e serás sempre uma referência para todos os surfistas portugueses. Pensas que isso contribuiu para o desenvolvimento do surf nacional?
Eu acredito que sim. Lembro-me o quanto as coisas pareciam complicadas quando comecei a dar os primeiros passos no circuito mundial e penso que hoje em dia, com o meu trajeto pela frente, os nossos jovens têm uma visão mais lúcida do que é uma carreira a nível internacional. Junto com isso vieram muitos campeonatos mundiais que representam uma posição sólida do nosso país no panorama do surf internacional. Acho que foi uma espécie de engrenagem para que a máquina do surf começasse a rolar. Daqui para a frente, acho que vão aparecer cada vez mais campeões e surfistas de renome oriundos do nosso cantinho.

Que balanço fazes destes anos a competir na elite do surf mundial?
Sei que nunca consegui alcançar uma final num WCT (grand slam) mas consegui algumas meias-finais e outros bons resultados. Como sou bastante exigente comigo mesmo, penso que ficou algo por fazer, mas na verdade consegui manter-me 7 anos entre a elite mundial deste desporto e penso que isso é algo de significante. Sou o 2º surfista europeu da história a permanecer mais anos neste circuito.

Quais são os teus planos agora sem WCT?
Este ano ainda vou competir no circuito de requalificação mas não estou muito preocupado com o desfecho do ano. O mais importante é ainda ter prazer em competir e desfrutar deste estilo de vida com o qual ainda me identifico bastante. Juntamente com isso tenho uma série de projetos em Portugal que me tomam algum tempo também.

Como é a tua relação com a nova geração de surfistas portugueses que estão a singrar na competição?
Bastante boa. Sinto-me como um padrinho para eles. Costumamos viajar juntos e motivamo-nos uns aos outros.

O que pensas que caracteriza um bom surfista?
Ser capaz de surfar qualquer onda com estilo e uma linha de surf bonita.

E um bom competidor?
Alguém que consegue fazer as escolhas tácticas certas e sabe ser paciente para esperar pela onda certa.

Costumas fazer treino físico e mental?
Um pouco dos dois, mas para ser sincero já o fiz com mais intensidade do que hoje em dia.

Resolveste abraçar a causa da corrida Wings for Life. Porquê?
Porque é um projeto enorme com um objetivo solidário no qual me revejo. É um assunto sério que merece a atenção de todo o mundo tal como esta corrida. Correr por aqueles que não podem é uma ideia simplesmente brilhante, pois a receita reverte a 100% para uma fundação que tem um só objetivo, o de ajudar as pessoas a recuperarem a sua vitalidade total.

Que conselhos darias às muitas pessoas que estão a aprender a fazer surf no nosso país?
Que se informem bem sobre como funciona o mar ou vão com alguém que já tenha alguma experiência.

Dirias que nasceste para surfar?
Não, mas fico muito feliz de o ter feito.

O que de melhor o surf trouxe para a tua vida?
Trouxe-me um estilo de vida muito enriquecedor, acho que sou uma pessoa com uma mente muito aberta devido a ter viajado praticamente metade da minha vida.

Se quiseres ter acesso a uma das rotas anteriores envia-nos um e-mail:

sportlife@motorpress.pt

NA LINHA
do Vale das Voltas

Seguir o rio Vouga, acompanhando a Serra do Caramulo num percurso de ciclismo bem sinalizado, é a sugestão ideal para um passeio na região, em família ou em turismo. Um belo passeio de bicicleta admirando o que a natureza tem para oferecer.

Por: **Filipe Gomes**
Fotografia: **Marta Palma**

A ROTA
A PEDALAR JUNTO AO RIO VOUGA

Este é um percurso circular, de ida e volta, acessível a todos os praticantes de ciclismo. Pode ser efetuado em BTT, bicicleta de cidade ou híbrida. Boa parte do percurso desenvolve-se na antiga linha férrea do Vale do Vouga, em direção às termas de São Pedro do Sul, passando pelo Túnel Lamas e atravessando a Ponte do Pego, com uma vista extraordinária sobre o vale do rio Vouga e no sopé da mata da Srª do Castelo, em Pleno Parque Natural Vouga, Caramulo. Uma vez chegados a São Pedro do Sul, regressamos por caminhos alternativos, que se desenvolvem por vários caminhos rurais da União de Freguesias de Fataúnços e Figueiredo das Donas, voltando para o Centro de Acolhimento de BTT em direção a Vouzela. Uma vez que a distância é bastante acessível, qualquer ciclista pode fazer este percurso, mais novo ou mais velho. A região convida à contemplação das paisagens oferecidas pelo rio Vouga que ao longo de milhares de anos foi marcando estas paisagens.
Terás também oportunidade de visitar a bonita vila de Vouzela, situada na fértil zona de Lafões, encantanda pela sua beleza natural, património e antiga história. De facto, esta é uma vila com origens bem remotas, existindo pelo concelho diversos legados antigos, como o Castro da Senhora do Castelo, ou a herança do Império Romano que soube aproveitar a centralidade da região, no seu importante eixo viário, cruzando-se aqui duas importantes vias, uma delas partindo para o litoral, e por isso usada em tempos mais modernos para construir a linha férrea, que agora foi entregue aos ciclistas, para nosso regozijo.
Situada numa verdejante região de grande beleza natural e forte feição rural e tradicional, Vouzela apresenta também um interessante património arquitetónico, bem como as várias casas Senhoriais e Solares, construídas com o típico granito da região, que podem ser encontradas um pouco por toda a região, denotando a importância agrícola e consequente geração de riqueza para os "senhores da terra" ao longo dos séculos. Vouzela tem sabido manter as suas tradições bem como a sua gastronomia, como a já muito famosa Vitela de Lafões ou o Folar.
A região, a conversão da antiga linha de comboio e o Centro de Acolhimento de BTT permitem que muitas outras opções sejam feitas para ocupar de forma ativa um período de escapadela pelo Caramulo, e não haverá dificuldade em arranjar atividades, sejam elas de ciclismo ou pedestres.

Informações úteis

> Tipologia do Percurso:

Percurso circular de BTT: fácil/curto

Distância: 17 km -Vouzela - São Pedro do Sul - Vouzela

Início e final do percurso: 40°43'20.1"N / 8°06'34.1"W (Centro de BTT)

> Locais de interesse:

Castro da Senhora do Castelo

Igreja Matriz de Vouzela

Museu de Vouzela

Capela de São Frei Gil

Casas Senhoriais e Solares do séc. XVIII em granito

> Onde se dirigir para providenciar informação:

http://centrosdebtt.pt

http://www.cm-vouzela.pt/

www.quintadoscaibrais.pt

www.portugalnaturetrails.com

BREVES

O Trail Running volta à Serra

O conhecido ultra trailer Armando Teixeira apresentou a sua nova proposta para o calendário de provas de trail nacionais, o Estrela Grande Trail, que se realiza entre 22 e 24 de maio. Após a organização de vários TrailCamps, da organização de uma prova pioneira em Portugal – o Quilómetro Vertical (KV) – e de centenas de km percorridos na Serra da Estrela, onde se descobriram encantos atrás de encantos, decidiu presentear os amantes desta modalidade com um evento que permitisse a todos usufruir do que de melhor existe nesta montanha. A prova terá duas distâncias competitivas – 85km e 25km – e uma caminhada com cerca de 9km. Esta é a oportunidade para os amantes de montanha se sentirem em casa.
Fica atento ao Facebook da Sport Life para mais novidades sobre esta prova.
http://www.estrelagrandetrail.pt/

O Eco Trail Run Azores É já no dia 21 de junho

Corres e queres desfrutar do que São Miguel tem para te oferecer? Nada melhor do que participar no Eco Trail Run Azores que irá realizar-se no dia 21 de junho e que te dará a conhecer alguns dos locais mais emblemáticos da capital açoriana. A prova irá abranger o concelho da Ribeira Grande na costa norte com passagens por moinhos de água, praias, ribeiras fundas, cascatas e plantações de chá, únicas na Europa. Estão planeadas 2 partidas em linha, a principal de 33km (desnível positivo 1300m) e os 10km. O final será na cidade da Ribeira Grande que comemora nesta altura as suas festas. Confirmada a presença dos ultramaratonistas João Colaço e Estér Alves, que irão dar a conhecer o que é ser ultra no Trail Run. No sítio oficial da prova poderás encontrar todas as informações e fazer a inscrição. http://ecotrailrunazores.wix.com/ecotrailrunazores-rg. Aproveita para fazer turismo ativo numa região que é, sem dúvida, uma das mais belas do mundo!

MAIO

A correr

Corrida 1º de Maio
Data: 1 maio
Local: Lisboa
Distância: 15km
Web: www.corrida1maiocgtplisboa.com

Wings for Life World Run
Data: 3 maio
Local: Porto
Distância: carro meta
Web: www.wingsforlifeworldrun.com

Médis Corrida Marginal Douro
Data: 9 maio
Local: Vila Nova de Gaia
Distância: 10/ 5km
Web: www.corridamarginaldouro.pt/

Ultra Maratona Linhas de Torres
Data: 9 maio
Local: Lisboa - Mafra
Distância: 100/53/47 km
Web: www.clubedostress.pt

Corrida de Belém
Data: 10 maio
Local: Lisboa
Distância: 10km
Web: www.xistarca.pt

Meia Maratona da Costa Azul
Data: 10 maio
Local: Setúbal
Distância: 21km
Web: www.xistarca.pt

Corrida Saúde + Solidária
Data: 10 maio
Local: Lisboa
Distância: 10km
Web: http://corridasaudesolidaria.pt/

Barcelos City Race
Data: 17 maio
Local: Barcelos
Web: www.amigosdamontanha.com

Corrida da Mulher Porto
Data: 17 maio
Local: Porto
Distância: 5km
Web: www.runporto.pt

Corrida do Ambiente
Data: 21 maio
Local: Sintra
Distância: 7,3km
Web: http://corridadoambiente.no.sapo.pt/

Glow Run
Data: 30 maio
Local: Viseu
Distância: 5km
Web: www.glowrun.pt

Corrida da Primavera
Data: 31 maio
Local: Esposende
Distância: 10/ 4,5km
Web: www.runporto.pt

A correr nos trilhos

Trail Ossónoba
Data: 1 maio
Local: Estoi/ Faro
Distância: 25/ 15km
Web: www.cronosport.pt

Trail Nabantino
Data: 1 maio
Local: Tomar
Distância: 25km
Web: http://trailnabantino.wix.com/trail

Trilhos de São Bartolomeu
Data: 1 maio
Local: Pederneira
Distância: 25 /15/ 5km
Web: www.trilhosdesbartolomeu.com

Marão Trail Extreme
Data: 1 a 3 maio
Local: Serra do Marão
Distância: 118 /50/ 23/ 8km
Web: www.maraotrail.com

Ultra Trail de Sesimbra
Data: 2 maio
Local: Sesimbra
Distância: 50km
Web: www.ultrasesimbra.com

Trail Corno de Cabra
Data: 3 maio
Local: Pataias
Distância: 30/ 16km
Web: http://trilhos.coc.pt/

Trail Castelo de Abrantes
Data: 9 maio
Local: Abrantes
Distância: 35/ 15km
Web: www.trailcasteloabrantes.com

Cork Trail Running
Data: 9 maio
Local: Coruche
Distância: 23/ 13km
Web: http://corktrail.coac.pt/

Ultra Trail Terra de Homens
Data: 16 maio
Local: Castro Daire
Distância: 65/ 35/ 18/ 10km
Web: www.ultratrailterradehomens.com

Ultra Trail de São Mamede
Data: 16 maio
Local: Portalegre
Distância: 100/ 42/ 24km
Web: www.trailutsm.com

Trail Varzim Lazer
Data: 17 maio
Local: Póvoa do Varzim
Distância: 26/ 12km
Web: www.varzimlazer.com

Azores Challenge Trail
Data: 17 maio
Local: Ponta Delgada
Distância: 34/ 13km
Web: http://azoreschallengetrail.com/

Poiares Trail
Data: 21 maio
Local: Vila Nova de Poiares
Distância: 28/ 15km
Web: http://poiarestrail.weebly.com/

Estrela Grande Trail
Data: 22 a 24 maio
Local: Serra da Estrela
Distância: 85/ 25km
Web: www.estrelagrandetrail.pt

I Trail Serpa
Data: 24 maio
Local: Serpa
Distância: 20 / 30km
Web: www.aabeja.org

Entre Serra e Mar
Data: 24 maio
Local: Guincho
Distância: 13km
Web: www.terrasdeaventura.net

Surraipas Trail Challenge
Data: 24 maio
Local: Alenquer
Distância: 30/ 15km
Web: www.toughtrails.net

Azores Trail Run
Data: 30 maio
Local: Faial
Distância: 48/ 22km
Web: www.azorestrailrun.com

Full Moon Trail Run
Data: 30 maio
Local: Faro
Distância: 30/ 20/ 15km
Web: www.altimetria-trail.pt

Trail do Baixo Guadiana
Data: 31 maio
Local: Castro Marim
Distância: 25/ 15/ 8km
Web: http://acorrer.pt

Trail da Raposa
Data: 31 maio
Local: Paredes
Distância: 37/ 20km
Web: http://parjovem.pt/2o-trail-da-raposa/

Trail da Raposa Manhosa
Data: 31 maio
Local: Juncal
Distância: 20km
Web: http://trail-raposamanhosa.saomiguel-juncal.pt/

Trail B. V. Maceira
Data: 31 maio
Local: Maceira
Distância: 30/ 16km
Web: http://bombeirosmaceira.pt

A pedalar

Meia Maratona BTT dos Bombeiros de Óbidos
Data: 3 maio
Local: Óbidos
Distância: 35/ 65km
Web: www.apedalar.com

IV BTT "Nascentes com História"
Data: 10 maio
Local: Óbidos
Distância: 30/60km
Web: www.apedalar.com

Trans Ibérica em BTT
Data: 15 a 30 maio
Local: Albarracin - Lisboa
Distância: 1210km
Web: www.tejovivo.com

Edição Raid BTT Alvalade – Porto Côvo – Alvalade
Data: 17 maio
Local: Alvalade - Porto Côvo
Distância: 70/ 120km
Web: www.bttalvaladense.com

Maratona BTT Serra D'Aire
Data: 17 maio
Local: Ourém
Distância: 30/ 60km
Web: www.bttclubedospinheiros.com

Raid BTT "Rota dos Moinhos de Água
Data: 24 maio
Local: Caçarelhos
Distância: 50/ 30/ 15km
Web: www.trilhosbtt.com

A triatlar

Lisboa Triathlon
Data: 2 maio
Local: Parque das Nações
Distância: Half Iron Man e distância olímpica
Web: www.lisboatriathlon.com

Triatlo Longo de Lisboa
Data: 2 maio
Local: Lisboa
Campeonato Nacional de Clubes
Web: www.federacao-triatlo.pt

Triatlo de Cuba
Data: 3 maio
Local: Cuba
Taça de Portugal
Web: www.federacao-triatlo.pt

Duatlo BTT de Chaves
Data: 10 maio
Local: Chaves
Prova Aberta
Web: www.federacao-triatlo.pt

Triatlo de Albufeira
Data: 10 maio
Local: Albufeira
Campeonato Regional
Web: www.federacao-triatlo.pt

Triatlo da Golegã X-Terra
Data: 16 maio
Local: Golegã
Taça de Portugal PORTerra
Web: www.federacao-triatlo.pt

Duatlo de Torres Vedras
Data: 24 maio
Local: Torres Vedras
Campeonato Nacional de Clubes
Web: www.federacao-triatlo.pt

Triatlo de Castro Marim
Data: 24 maio
Local: Castro Marim
Prova aberta
Web: www.federacao-triatlo.pt

Triatlo Longo de Caminha
Data: 30 maio
Local: Caminha
Campeonato Nacional de Clubes
Web: www.federacao-triatlo.pt

Duatlo BTT de Barbacena
Data: 31 maio
Local: Barbacena
Prova aberta
Web: www.federacao-triatlo.pt

REPORTAGEM

42KM DE DIVERSÃO

PARIS NA MARATONA

No fim de semana de 12 de abril, Paris abriu as portas para receber os 50 mil maratonistas que iriam participar na prova anual. Organização de excelência, uma corrida curta no dia anterior para abrir o apetite e festa em todo o percurso. A Sport Life juntou-se aos mais de 500 maratonistas que correram na capital francesa.

Por: **Isabel Pinto da Costa**
Fotografia: **ISO**

1ª MARATONA

Maratona de Paris 2015

Para alguns o tempo, para outros terminar, o que conta é o empenho para a maratona!

Paulo Xavier
Data de nascimento: **15/12/1974**
Natural do Funchal
Profissão: **Técnico de telecomunicações**

«Comecei a correr em fevereiro de 2014 como alternativa aos treinos de ciclismo (amador), modalidade que continua a ser o meu desporto de eleição.

Paris foi a minha primeira maratona, tendo apenas feito cinco provas antes: três meias-maratonas (Douro Vinhateiro 2014, Viseu 2014 e Bourg-les-valence 2015), uma de 18km (Luso trail 2014), uma prova de 12km (Corrida dos Viriatos 2014) e outra de 10km (Lordosa-Campo 2014).
Correr uma maratona numa cidade como Paris já é uma experiência inesquecível; temos enormes e lindíssimas ruas e avenidas fechadas ao trânsito destinadas apenas para a corrida. Não tendo sido a minha primeira visita à cidade-luz, fiquei maravilhado como se fosse a minha estreia e imagino o impacto para os corredores que visitaram a capital francesa pela primeira vez. A organização correspondeu àquilo que se espera num evento com esta dimensão, desde a feira, onde a entrega dos dorsais decorreu sem qualquer confusão, o que mostrou maturidade organizativa, até à restante logística da corrida na partida, passando pelos abastecimentos e até depois da meta.
Momentos antes da partida senti uma ansiedade que depressa desapareceu assim que comecei a correr. Sabendo que não estava em condições de atingir a marca das 4 horas que seis meses antes tinha definido como objetivo, restava-me gerir a corrida da melhor maneira de forma a conseguir terminar a maratona.
Os primeiros 15km foram feitos na companhia de colegas de grupo num ritmo normal para eles mas um pouco rápido para mim, o que me fez seguir um ritmo um pouco mais lento. Depois de ter passado os 20km abaixo das 2 horas, senti o "muro" dos 30km e comecei a ter sérias dúvidas se iria conseguir cortar a meta. Mas continuei a correr e por vezes a caminhar até aos 40km que muito me custaram a fazer.
O problema não foi falta de pulmões mas sim de pernas. Quando faltavam apenas 1500 metros para cortar a meta aparece a minha primeira câibra, que me fez cambalear um pouco... mas que não me impediu de cortar a meta com uma grande satisfação e sentimento de dever cumprido, apesar das 4h50 de prova.
O fator humano ajudou-me a concluir a maratona, desde os colegas de grupo "Viriathvs Runners" com quem corri até aos 15km, passando pela claque Viriathvs bastante ativa e ruidosa na Bastilha até às pessoas que assistiam à corrida e que nos davam força aplaudindo e gritando por vezes o nosso nome mesmo sem nos conhecerem.
A animação musical também teve um papel importante para quem, como eu, queria apenas terminar a corrida. Nas horas seguintes à prova pensei que o desejo de realizar uma maratona estava satisfeito mas que aquela distância não era ara mim embora, depois disso, já tenha andado pelo site da "Marathon de Lyon" (4 outubro).
Deixo um conselho aos amadores que querem fazer uma maratona é que se preparem convenientemente para sofrerem o mínimo possível.»

No dia 12 de abril 40 mil pessoas vestiram em Paris a T-shirt de finisher...

Nelson Risso
Data de nascimento: **22/02/1976**
Natural de Lisboa
Profissão: **Marketing**

«Comecei a correr há 10 anos e já há algum tempo que queria terminar uma maratona. Estreei-me em Paris e nesta distância que posso dizer ter sido uma experiência outro mundo. Apesar de ter sido a minha primeira maratona, já participei numa série de provas e nenhuma delas se aproximou desta espetacularidade. Uma das coisas que mais gostei na organização foi o facto de se conseguir correr desde o primeiro metro, sem atropelos ou impossibilidade de conseguir avançar, o que é espantoso numa prova com mais de 40 mil participantes.
No percurso pelas ruas de Paris, junto ao rio Sena e no final pelo bosque, vamos recebendo imagens, algumas delas irão ficar gravadas para sempre. Finalmente, se juntarmos à boa organização, percurso e o ambiente à volta da prova, não sei se haverá outra igual. Foram 42km com animação permanente, bandas de música, grupos de apoio, parisienses curiosos, crianças, cartazes com frases de motivação... Senti-me bem ao longo dos 42km, sem nunca ter sentido cansaço especial ou o famoso muro. No final senti-me preenchido, com a sensação de que 'querer é poder' e de que tudo é possível quando nos conseguimos focar e trabalhar para um objetivo. Se utilizar uma metáfora para a minha vida foi uma das melhores aprendizagens que tive. Além do dia da maratona, toda a preparação para aquela distância integra um processo evolutivo constante; fui percebendo que apesar de ser necessário treinar a corrida, isso por si só não chega, é preciso treinar a força para suportar todo o impacto sofrido durante várias horas, fazer treino técnico (descobri que faz toda a diferença na hora de "consumir" quilómetros) e seguir um plano de nutrição (outra descoberta). Depois da intensidade da maratona, fica o desejo de participar noutras competições, para já o próximo objetivo é preparar-me para um triatlo, embora só tenha agendado o Eco Trail Run Azores, na ilha de São Miguel.»

Humberto Teixeira
Data de nascimento: **08/10/1970**
Natural de Vila Cabral, Moçambique
Profissão: **Técnico de Vendas**

«Iniciei-me na corrida em setembro do ano passado (2014) incentivado por amigos que me foram motivando e ajudando nesta minha nova etapa. Ainda quase sem preparação, entre setembro e outubro decidi aceitar o desafio de uns amigos e inscrever-me na Maratona de Paris, tendo a perfeita noção que teria de me preparar até à prova. A partir daí fui fazendo treinos de corrida contínua e treino intervalado, hábitos que mantenho até aos dias de hoje.

Os dias que antecederam a maratona foram muito intensos com um misto de vontade de correr e um nervoso miudinho pela incerteza de estar à altura dos meus objetivos - terminar a prova abaixo das quatro horas, mas com a ajuda dos amigos Viriathvs, esse nervosismo passou.

A organização, na minha opinião, foi perfeita, o percurso muito bonito e estimulante, o ambiente era fantástico devido ao forte incentivo proporcionado pelos milhares de pessoas que nos viam, adorei!

A maratona, por si só, foi um sonho tornado realidade e consegui tirar dela um prazer enorme. Devo agradecer aos meus colegas Viriathvs a sua sabedoria ao aconselharem-me quanto à estratégia a seguir, o seu companheirismo durante a prova e por partilharem comigo a alegria de terminarmos todos a prova! Nem acreditava que tinha conseguido, foi fabuloso! Para já, ainda não estou inscrito em provas, mas está para breve!»

O primeiro português a chegar à meta foi Miguel Quaresma com a excelente marca de 2h23m23s

2ª MARATONA

Miguel Quaresma
Data de nascimento: **10/06/1983**
Natural da Covilhã
Profissão: **Vendedor (Decathlon e IKEA)**
Tempo Maratona de Paris: **2h23m23s (primeiro português a chegar à meta)**

«Comecei a correr com 14 anos. Atualmente, treino todos os dias da semana, apenas uma vez por dia (o trabalho não permite mais), que se divide entre séries e treino de corrida continua, 2 dias de séries e 5 dias de corrida contínua, sendo que o tipo de treino vai variando mediante a altura da época e os objetivos. Esta foi a minha segunda maratona, tinha feito em novembro de 2014 a estreia no Porto com 2h26m10s. Depois de terminar a minha primeira maratona (Porto) foi uma sensação de alegria enorme e de um sonho realizado.Gostei de fazer a maratona de Paris por ser das mais importantes e mediáticas mas achei que a organização falhou nos pontos que escolheu para colocar os postos de abastecimento: ou em curvas (do lado de fora) ou logo à saída da curva, o que dificultava bastante e que no meu caso me fez perder o primeiro abastecimento aos 5km.
O ambiente foi espetacular, com grande entusiasmo pela quantidade enorme de público presente.
O percurso é bastante complicado principalmente ente os 35km e os 40km, o que faz naturalmente diferença no tempo final. Gostei da feira, com representação bem conseguida das mais variadas marcas.
A próxima maratona ainda terá de ser bem pensada e programada mas até lá terei certamente várias competições pela frente.»

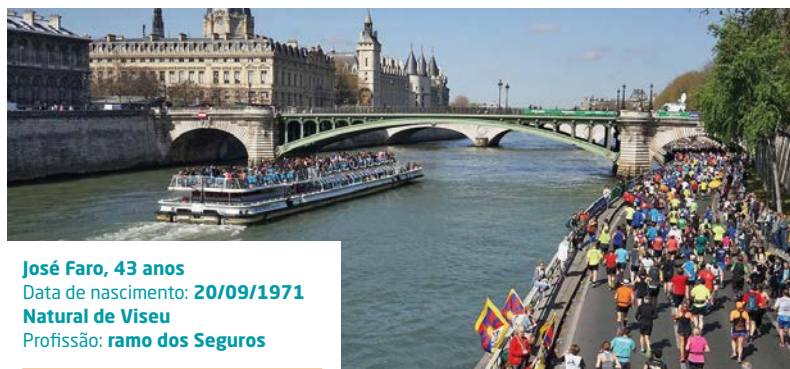
O queninano Mark Korir foi o primeiro a passar a meta com o tempo de 2h05m49s

Viriato Coelho, 45 anos
Data de nascimento: **21/03/1970**
Natural de Viseu
Profissão: **Empresário**

«Comecei a correr há cerca de quatro anos atrás com o objetivo de perder peso. Fiz inicialmente umas caminhadas e e gradualmente fui começando a correr, ganhando um gosto especial por esta modalidade. Neste momento faço cerca de 4 treinos por semana, sendo que um deles é no ginásio e os outros são de corrida na estrada.

A partir desse momento comecei por me inscrever em provas de 10km, depois em meias-maratonas até me inscrever na Maratona do Porto em 2014. Ainda antes de realizar essa Maratona no Porto, já estava inscrito na Maratona de Paris, uma loucura! A minha primeira maratona foi indescritível, cruzar a linha de meta depois de tantos quilómetros é uma sensação de superação incrível, só quem vive esse momento é que pode compreender o significado.
A Maratona de Paris superou as minhas expectativas em todos os aspetos, pela envolvência, pela multidão de atletas e espetadores que ao longo de toda a prova foram incansáveis no apoio, pela organização em termos logísticos, reforços em quantidade e qualidade, animação constante durante o percurso, segurança e apoio médico total para os participantes. A repetir! A próxima prova já está marcada, Meia Maratona do Douro Vinhateiro, com o grupo Viriathvs Runners Viseu.»

Victor Figueiredo
Data de nascimento: **01/01/1970**
Natural de Viseu
Profissão: **Eng.º Civil**

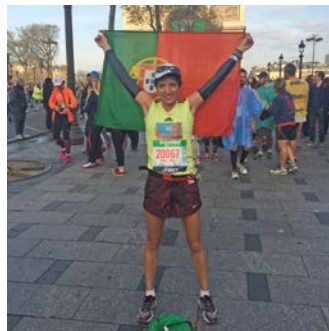
«A minha aventura na corrida começou, com regularidade, em finais de 2013, após passagem pelo BTT. Com o ciclismo/ cycling perdi cerca de 15kg. Como já intercalava corrida com bicicleta, passei a dedicar-me mais às 'sapatilhas', uma vez que no final do dia não há muito tempo para me equipar e sair para os trilhos de bike. Os meus treinos são planeados de acordo com a especificidade das provas, e incluem 3 corridas por semana. O que pretendo é manter-me em forma, preservar o bem estar físico, e de vez em quando inscrever-me numa prova para sentir o sabor da competição e do desafio pessoal.
Em setembro de 2013, fiz a Meia-maratona de Viseu em 2h03m e percebi que podia fazer melhor.
A partir daí, motivado pela minha mulher e amigos, passei a correr em grupo na Ecopista do Dão, de forma mais organizada, com planeamento de treinos e calendarização de provas. Passei a intercalar corrida de estrada com trail running, tendo participado em mais de 50 provas, incluindo a Maratona do Porto de 2014 onde cumpri o objetivo de a terminar sem percalços. A Maratona de Paris surgiu de forma espontânea, inscrevi-me por causa de um amigo que me desafiou.
A organização e a logística são excelentes, o ambiente que reúne 50 mil participantes é fantástico, o percurso quase plano, facilitado pela orografia, passa pelos ícones de Paris. O objetivo de 'finisher' foi alcançado, embora a performance pessoal tenha ficado aquém do esperado devido a uma lesão e consequente impreparação.
Por isso despeço-me com um 'até dia 26 de abril na Maratona de Madrid'!»

José Faro, 43 anos
Data de nascimento: **20/09/1971**
Natural de Viseu
Profissão: **ramo dos Seguros**

«No início de 2014 juntei-me a um grupo de pessoas que se reúne duas vezes por semana para correr, e foi graças a elas e na sua companhia que a 9 de Março 2014 fiz a minha estreia em provas, na 3ª Corrida & Caminhada da Paz em Fátima. Seguiram-se depois outras provas, desde 10 km, 15km, e 21km, com alguns Trails pelo meio, mas a estreia na prova rainha (Maratona) aconteceu a 2 de Novembro 2014 no Porto, mas já com o pensamento em Paris, prova para a qual já estava inscrito e que viria a ser a minha segunda.

Como amador que sou não faço treinos específicos, corro para me sentir bem fisicamente e mentalmente, mas acima de tudo para estar e confraternizar com os amigos, pois se hoje corro, devo-o aos Viriathvs Runners Viseu. Só com o apoio e participação desses amigos foi possível ir correr a Paris (a Cidade Luz), cidade de uma beleza enorme, repleta de monumentos para visitar e apreciar. Inserido num grupo (15 elementos) de grandes amigos, entre eles 6 atletas participantes, fui realizar um sonho, participar numa das mais importantes e míticas provas a nível mundial, a Maratona de Paris, que contou com a participação de mais de 40 mil participantes. O percurso tinha um traçado muito bom, com passagem por locais de rara beleza e com uma organização exemplar em todos os sentidos, onde não faltou nada. Uma experiência memorável e inesquecível, com um ambiente extraordinário, que deixa uma marca para toda a vida. Agora é tempo de descansar um pouco pois a 26 de abril 2015 vou estar presente na Meia Maratona de Madrid, e mais uma vez na companhia dos amigos Viriathvs Runners Viseu.»

3ª MARATONA

João Manuel Pires Prisal
Data de nascimento: **23/05/1972**
Natural de Lisboa
Profissão: **maquinista na CP**

«Eu comecei a correr quando era miúdo, e devo ter parado por volta dos 14, 15 anos tendo recomeçado aos 38 anos. A primeira maratona fiz em novembro 2014 no Porto com 42 anos, adorei, foi uma sensação boa ao ter terminado, apetecia-me chorar. Foi o culminar de um objetivo, depois de fazer um plano de treino variado em que passa por treinos longos, treinos de séries e onde se inclui algum trabalho de ginásio para reforço muscular, sem esquecer o cuidado com a alimentação e o uso de alguma suplementação.
A Maratona de Paris foi uma oportunidade que surgiu ao participar num concurso na página de facebook da Isostar Portugal, ao qual concorri e fui selecionado em conjunto com outro atleta. Gostei desta maratona, a melhor das três que fiz em seis meses: a minha primeira foi a Maratona do Porto em novembro, de seguida a Maratona de Sevilha a 22 fevereiro e por fim a de Paris a 12 de abril. Gostei de tudo no geral, embora não tenha gostado da partida. Inscrevi-me para o tempo inferior a 3h, para que na partida fosse permitido partir mais à frente, logo a seguir às Elites e aos Preferenciais, mas afinal a Avenida dos Champs Elysées estava divida em duas, um bloco lado direito e outro do lado esquerdo. Os primeiros atletas a partir das 3h foram os do lado direito, e só depois do lado esquerdo que era o meu. No fundo isto levou a que tivesse que passar muitas pessoas que iam a um ritmo mais lento, ou seja, o que acontece é que quando nos inscrevemos não é preciso apresentar um comprovativo do tempo. Não está correto numa maratona que é considerada Top 3 a nível mundial. Acho que os abastecimentos podiam ser melhores. Mas como eu levava abastecimento próprio praticamente não necessitei dos da organização. Ponto alto: o público, muito espalhado pelas avenidas principais, e que puxava por nós, em conjunto com muita animação das bandas rock, filarmónicas, grupos do género dos nossos Toc'a Rufar, DJ´s, etc. Excelente!»

Vera Vaz
Data de nascimento: **21/07/1976**
Natural do Fundão
Profissão: **Professora**

«Comecei a correr em 2010, nas Luna Run (eventos organizados que decorriam em Lisboa em que as pessoas tinham pontos obrigatórios para passar) e corri numa prova pela primeira vez na Corrida do Tejo em setembro de 2010. Na minha primeira maratona fiz 4h01 no Porto em 2011, seguiu-se Madrid, Dublin e agora Paris. Terminar a minha primeira maratona foi equivalente a ganhar uma medalha olímpica! Achei que era uma coisa do outro mundo porque anteriormente nem sequer pensava em correr.

Achei a organização da prova excelente, desde a entrega dos dorsais na feira, aos grupos de partida por ritmos, os abastecimentos impecáveis de 5 em 5 km. A ideia da pulseira com o ritmo pretendido e do cartão para os acompanhantes nos verem em diferentes pontos do percurso foram ótimas. A feira estava muito completa, foi até hoje a maior que vi, decorreram vários eventos e treinos para aqueles dias e uma corrida de 5km sem fins competitivos no sábado de manhã, com pequeno-almoço. Foi muito engraçado porque encontrámos por lá pessoas que vemos por cá em treinos. O facto de não haver filas para nada, estar tudo a horas é muito confortável para quem vai participar numa maratona. Quanto ao tempo, não fiz o que pretendia, igual ou melhor que a última vez, 3h28 e fiquei-me pelas 3h36. E esta foi a primeira vez que percebi o que era o muro!!! Mas foi um bom resultado, tendo em conta o tempo que tenho para treinar; 5 vezes por semana, fiz os treinos longos que era suposto e o resto foi rolar quase sempre 10km. Vou fazendo algumas provas e uns trails de 20km ou 30km porque fiz poucas quando estive a treinar para a maratona. Para o ano faço outra maratona, quero que se torne um hábito anual.»

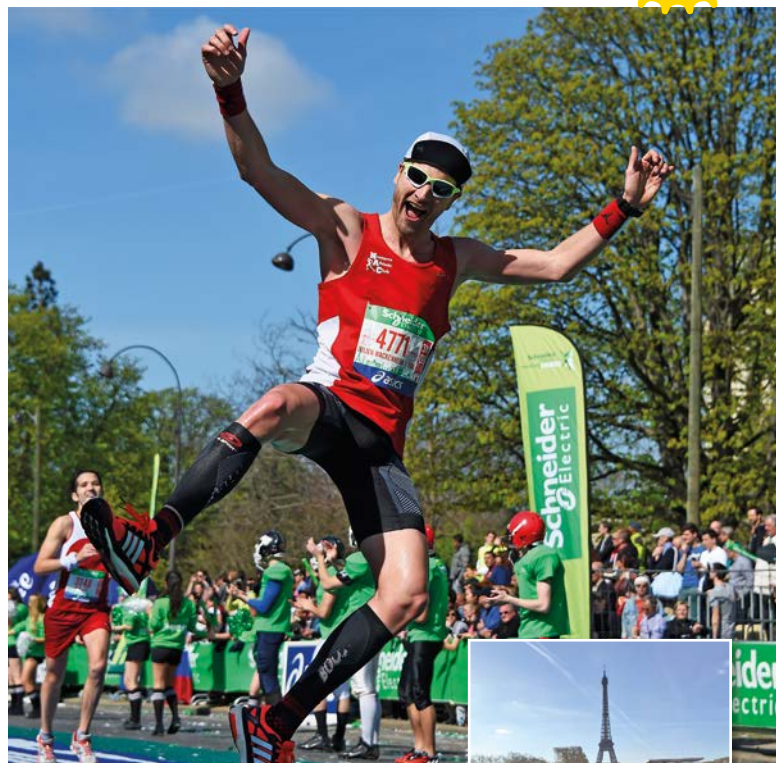
4ª MARATONA

Tiago Petinga
Data de nascimento: **04/09/1969**
Natural de Lisboa
Profissão: **Fotojornalista**

«Comecei a correr, a sério, em 2002 quando deixei de fumar a primeira vez. Em 2007 interrompi durante uns tempos e regressei em força em finais de 2011. A primeira maratona foi a de Lisboa em 2013, em 2014 Sevilha e Porto e em 2015 Paris, a minha quarta maratona. As minhas próximas provas serão a meia-maratona Eco-Marathon em Monsanto, e a Maratona de Berlim, a 27 de setembro.

Gostei especialmente da feira, da Maratona de Paris apesar dos preços serem proibitivos para as bolsas depauperadas dos portugueses. Gostei muito do ambiente e traçado da prova, só não morri de amores pelo percurso dentro de um túnel, excessivamente longo e abafado. Os abastecimentos eram bons, mas só de um lado (direito a maior parte das vezes) o que criou muitos atropelos, confusão e perda de tempo. A falta de casas de banho na partida era completamente ridícula; a saída das 04h00 onde parti tinha duas casas de banho, manifestamente poucas para tanta gente. Só começaram a aparecer casas de banho portáteis pelos 10/15 km de prova. A prova em si foi boa para mim, fiz o meu melhor tempo (04h03) embora tenha a noção que poderia ter feito ainda melhor se não fosse o tempo perdido nos abastecimentos e na saída. Na chegada à meta da primeira maratona em Lisboa tive uma sensação basicamente de alívio, já que foi uma prova muito dura, com temperaturas muito altas e fui acometido de um ataque de caibras terríveis ao quilómetro 35 que quase me levaram a desistir da prova. Normalmente corro cerca de 08 a 10 km dia sim, dia não. Quando me preparo para uma maratona, sigo o plano de treinos da Asics.»

José Pedro Rua
Data de nascimento: **14/01/1978**
Naturalidade: **Lisboa**
Profissão: **Consultor**

«Comecei a correr em março de 2010 por sentir necessidade de fazer qualquer coisa fora da rotina. Nunca fui fã de desporto mas precisava de um escape. A vida profissional e pessoal limitavam as escolhas e por isso tinha que ser algo que pudesse praticar em qualquer lado, sem companhia e sem duração fixa. De março até ao verão corri 3 vezes e em agosto resolvi prescindir das tardes de piscina para ir correr. Ganhei o gosto. Regressei a Lisboa e fui desafiado para correr a Corrida do Tejo. Experimentei. A partir daí nunca mais parei. Mas só em Janeiro de 2011 é que levei mais a sério. Dentro do meu amadorismo, faço treino de corrida acompanhado por um treinador. Acho que é fundamental sermos acompanhados por quem sabe destas coisas. Já temos tanta coisa para programar na nossa vida que achei desde o início que devia delegar essa responsabilidade a quem percebe. E não podia ter escolhido melhor. Em Paris conclui a minha quarta maratona. Corri em Amesterdão em 2012, em Frankfurt em 2013 e no Porto em 2014. No momento em que cortei a meta na primeira maratona fez sentido o tempo de prepação. Uma transformação para a vida. Correr em Paris é uma experiência inesquecível. Não é todos os dias que se corre a maratona, muito menos em Paris. A organização da prova é praticamente irrepreensível (destaco particularmente a organização na partida que permite que todos corram sem apertos). A primeira parte do percurso é muito bonita. A segunda é mais monótona. E custam os últimos quilómetros no meio do Bosque de Bolonha, quando o cansaço já se apodera de nós. Mas o incentivo das pessoas é fantástico e leva-nos até à meta. Em termos pessoais, a minha performance não podia ter sido outra: por limitações pessoais comecei o treino já tarde, vindo de uma lesão. Fiz uma preparação "à justa". Terminei com 03:03:47, que é um resultado idêntico ao que fiz no Porto onde me preparei com o tempo necessário. Fiquei sensivelmente nos 1.400 primeiros, em mais de 40.000 finalistas. Saio de Paris satisfeito e preparado para novos desafios: talvez a Marginal à Noite e a maratona de Berlim, em setembro, a estreia nas "major marathons". »

5ª MARATONA

Patrícia Lourenço
Data de Nascimento: **10/03/1979**
Naturalidade: **nascida em Coimbra, mas criada na Sertã**
Profissão: **Gestora de Marca da TSF**

«Comecei a correr há 3 anos para fugir ao stresse, um escape que se tornou numa forma de estar na vida. Fiz cinco maratonas. Maratona de Lisboa duas vezes, em 2013 e 2014. Maratona de Sevilha em fevereiro de 2014, Maratona de Valência em novembro de 2014 e agora a Maratona de Paris. Mas o verdadeiro desafio de 2015 será em agosto no Ultra Trail do Mont Blanc, na versão CCC, com 101km e 6100m de desnível positivo. Só de pensar... sinto muitas borboletas na barriga!

Não há maneira de exprimir em palavras na sua plenitude o que se sente quando se termina a primeira maratona. Antes da corrida, um misto de pânico com adrenalina, com nervoso miudinho, que desvanece depois de passar a meta. Fazer uma maratona é muito mais que uma corrida, é um desafio de superação pessoal que exige pernas, cabeça e coração. Terminei de rastos, mas inchada de orgulho, como se fosse uma superheroína invencível. Eu era uma finisher de uma loucura que não estava ao alcance de todos! A Maratona de Paris surge entre amigos com o objetivo umas miniférias em que, no intervalo, aproveitamos para correr. A cidade é mágica, linda de "morrer", ou seja, de viver! Tinha como objetivo baixar das 4h, mas lesionei-me e passei a ter como objetivo divertir-me, aproveitar a cidade e terminar os 42.195km sem dor. Fiz a prova em 4h04. Fiquei feliz. Foi mais uma vitória só possível graças aos amigos ao ambiente contagiante da prova. O percurso é simplesmente lindíssimo, com destaque para a belíssima Torre Eiffel. Não fosse a maldade da inclinação dos tuneis e teria sido a walk in the park! O calor abrasador foi colmatado com as' mangueiradas' de chuva estrategicamente posicionadas ao longo do percurso e as bandas e grupos animados que nos presentearam com música e cartazes motivacionais para avançarmos até ao próximo quilómetro. Mas, para mim, o ponto alto da prova foram as pessoas! Allez allez Patricie! Allez Allez les filles! Este som ecoou ao longo dos 42Km. Absorvi-o como se dele dependesse para viver, respirar e correr. E funcionou! »

E
ENTREVISTA

DESAFIOS EXTREMOS POR UMA CAUSA NOBRE

PERFIL

Nome: Maria da Conceição

Data de nascimento: 23 maio, 1977

Naturalidade: Vila Franca de Xira

Web: www.mariacristinafoundation.org

Livro: Uma mulher no topo do mundo – Bertrand Editora

A portuguesa Maria da Conceição, que vive entre o Dubai e o Bangladesh, escalou o Evereste, correu 7 ultramaratonas em 7 continentes em 6 semanas e completou 5 maratonas em 5 dias... tudo com a motivação cega de assegurar um futuro para as crianças das favelas do Bangladesh, uma realidade de pobreza desconcertante que conheceu em 2005 e que mudou a sua forma de ser e de encarar a vida. O livro "Uma mulher no Topo do Mundo" conta a história fascinante da primeira portuguesa a alcançar a maior montanha do mundo que, muito mais do que isso, é uma história inspiradora de puro altruísmo.

Por: **Marta Leitão**

Apesar da atleta que te tornaste, és acima de tudo uma humanitária que luta há 10 anos para melhorar a vida das crianças do Bangladesh. Que balanço fazes do alcance da tua "escalada" humanitária através da Fundação Maria Cristina?

Para ser honesta não olho para trás com muita frequência, procuro focar-me no agora e no futuro. Temos sempre tanto trabalho para fazer para construir o futuro que raramente temos a oportunidade para olhar para trás e ver o que alcançámos. Penso que assim acontece porque ainda não atingimos os nossos objetivos, a educação é um objetivo a longo prazo. Mas ocasionalmente sou relembrada do progresso que as crianças tiveram e faz-me ter consciência de que isto está a funcionar e que mudámos a vida dessas famílias.

O que mais te tocou na realidade do Bangladesh?

Tudo o que vi foi desespero. Comunidades inteiras que não tinham nada, sem ajuda e sem esperança, como se não fizessem parte da humanidade. Mas vi potencial, vi mentes brilhantes que se tivessem uma forma de provar as suas capacidades poderiam ter um futuro. Foi isto que me fez querer ajudá-los.

Depois de muito trabalho desenvolvido, adotaste a estratégia de angariar fundos para assegurar o futuro das crianças do Bangladesh através de desafios físicos e no dia 21 de maio de 2013 foste a primeira mulher portuguesa a alcançar o topo do monte Evereste. Quão emocionante foi este momento?

Essa é uma questão difícil de responder. Todo o desafio do Evereste foi longo e duro com muitos altos e baixos. Antes de começar a ascensão ficámos sem um patrocinador que tinha oferecido escolarização que valia muito dinheiro e isto dificultou o processo de encontrar motivação. Houve muitos momentos perigosos durante a escalada e muitas vezes eu pensei que podia morrer naquele momento e tudo isto seria em vão, tive que continuar a esforçar-me por manter a esperança de que algo de bom iria resultar daqui. Claro que chegar ao topo da montanha

foi espetacular mas deixou-me muito ansiosa… teria valido a pena? Claro que não acabou com a chegada ao topo, faltava a descida que foi igualmente difícil. Terminei o desafio ilesa, tive a sensação de conquista mas a aventura tinha terminado e senti que ninguém tinha ficado realmente interessado na história. Só agora com o lançamento do livro é que as pessoas começam a demonstrar interesse.

Como lidaste com os momentos mais difíceis?

Mantive sempre na minha mente as crianças e famílias, antes de começar a ajudá-los não tinham nada, se eu falhasse ou alguma coisa me acontecesse voltariam a não ter nada.

O feito deu alguma visibilidade ao teu projeto mas ficaste longe do reconhecimento e do objetivo que definiste: reunir um milhão de dólares para o Bangladesh...

Sim, fiquei muito desiludida, não conseguia acreditar que um desafio daquela dimensão reunisse tão pouco interesse. Talvez tenha sido ingénua em esperar tanto, no entanto outras pessoas que o fizeram na mesma altura conseguiram muito reconhecimento, o que me fez sentir ainda pior. Penso que uma das principais diferenças é que as outras pessoas tinham uma equipa forte por trás que realmente acreditava neles e no desafio, eu não tive esse apoio, quando voltei para casa celebrei sozinha.

Sem teres bases desportivas, o desafio começou com a preparação física, em que escalaste montanhas de menor altitude e fizeste uma dura expedição no Polo Norte. Como foi esse ano de preparação?

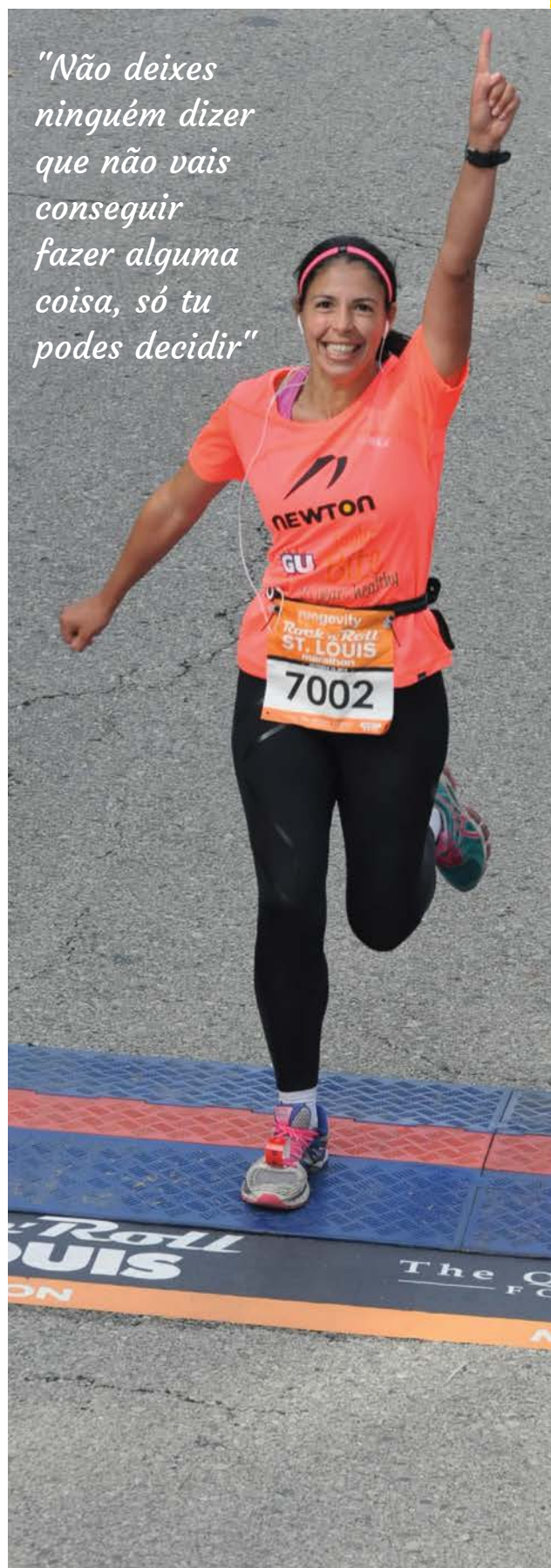
Esse tempo passou muito depressa e muitas pessoas achavam que não tinha feito o suficiente e que não iria ter sucesso. Além de todo o treino também tinha que gerir a Fundação, trabalhei tanto que cheguei a um estado de fadiga crónica. Foram tempos difíceis para mim e para todos os que estavam à minha volta. Tudo ficou ainda pior depois do falhanço na repercussão do desafio. Foi uma época dura para mim e para a Fundação.

Apesar de tudo, a estratégia de angariar fundos para a causa continuou e no início de 2014 estipulaste o objetivo de correr 7 ultramaratonas (50km) em 7 continentes no menor espaço de tempo. Um desafio desta dimensão é mais físico ou mental?

Acho que no início é mais físico mas chegar ao fim destes desafios é mental, por isso quanto melhor preparada fisicamente estiver menos irei depender do aspeto mental no final do desafio.

No livro, o teu preparador físico refere a tua fraca condição física inicial. És um exemplo de com determinação tudo se consegue?

Sem dúvida, não deixes ninguém dizer que não vais conseguir fazer alguma coisa, só tu podes decidir, se realmente queres uma coisa consegues fazê-la.

"Não deixes ninguém dizer que não vais conseguir fazer alguma coisa, só tu podes decidir"

Depois disso completaste ainda 5 maratonas em 5 dias em 5 cinco estados americanos... O exercício físico já é algo que também faz parte da tua rotina ou só associas à causa humanitária?

É puramente para a causa, as 5 maratonas em 5 dias foi parte do meu treino para completar 7 em 7 dias, depois 7 ultramaratonas em 7 dias, o que me deu um novo recorde do guiness e depois completei 7 maratonas em 7 continentes em 11 dias.

De tudo aquilo por que passaste desde que te envolveste nesta luta, consegues destacar os momentos mais marcantes que já viveste?

Os momentos mais marcantes estão em torno do sucesso das crianças ou adultos que ajudámos. Por exemplo os prémios escolares que algumas crianças receberam, as bolsas, ou adultos que colocámos no mercado de trabalho nos Emiratos Árabes Unidos que hoje conseguem enviar dinheiro para a família no Bangladesh. Temos um caso de um antigo motorista de "rickshaw", Sr. Alal, que agora trabalha na Emirates Airlines como funcionário de apoio aos passageiros de cadeira de rodas, que com as gorjetas que recebe no trabalho abriu uma pequena escola na sua vila natal.

Com esta estratégia tens conseguido dar a visibilidade desejada à causa?

Sim, a história é sempre bem recebida, só desejava que conseguíssemos receber mais fundos pois estamos sempre a lutar para conseguir os fundos para as crianças frequentarem a escola.

Sentes que tens sido um exemplo para outras pessoas, que tens inspirado outros a ajudar?

Espero que sim. Sempre tive o objetivo que as minhas crianças no Bangladesh viessem a ajudar outros. É muito fácil olhar para o outro lado quando nos confrontamos com a pobreza mas espero que mais pessoas aprendam a encará-la e a pensar em maneiras de ajudar, e qualquer tipo de ajuda, por mais pequena que seja, pode ser grande para quem não tem nada.

No final do livro, revelas que não vais ficar por aqui. Quais são os próximos desafios?

Tenho muitas ideias na calha que ainda não estão decididas, no entanto inscrevi-me recentemente para fazer um ironman em agosto deste ano (3,8km de natação, 180km de ciclismo e 42km de corrida). Atualmente não sei nadar e sou péssima na bicicleta por isso tenho muito que trabalhar para este desafio, mas espero que as pessoas se juntem a mim, se desafiem, estou a começar do zero (exceto na corrida) e se eu consigo qualquer pessoa consegue.

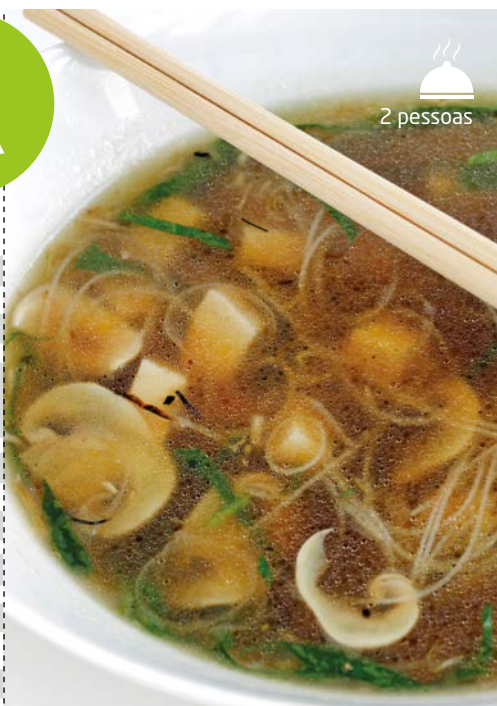
Uma mensagem final...

Não se deixem ficar na sua zona de conforto, pois lá não vamos encontrar nada de grande. Desafiem-se, se na primeira vez não tiverem sucesso, tentem novamente, depois queiram chegar mais longe na próxima!

Movida pala causa, Maria da Conceição quebrou vários recordes mundiais nos seus desafios desportivos

A Fundação Maria Cristina tem como objetivo garantir educação às crianças do Bangladesh

Graças ao trabalho de Maria da Conceição, muitas crianças já conseguiram um futuro melhor

ENTRADA

Sopa oriental com tofu

4 cogumelos frescos • 2 fatias de tofu finas • 2 folhas de couve chinesa ou alface • 1 colher de café de erva príncipe cortada muito fina • 1 colher sopa de molho de soja light • 1 rodela fina de gengibre • 20g massa de arroz • Qb água •

Pica o gengibre muito bem, coloca num tacho juntamente com a erva príncipe. Lamina os cogumelos, adiciona aos aromáticos e cozinha em lume brando com o azeite.
Corta a couve ou alface em tiras finas e reserva, corta o tofu em tiras e depois em cubos.
Junta água no tacho suficiente para duas pessoas, deixa ferver e adiciona o molho de soja e mexe. Deixa ferver 3 minutos em lume brando. Junta o tofu e a massa ao caldo. Deixa ferver, verifica de sal e adiciona a couve. Envolve e serve quente.

BEBIDA

Limonada com hortelã

2 limas • 1 limão • 1 raminho de hortelã • Qb água e gelo • 1 colher de sopa de adoçante líquido •

Descasca as limas e o limão. Corta em pedaços e coloca no liquidificador com o adoçante. Junta o gelo e um pouco de água, adiciona as folhas de hortelã e tritura no máximo até ficar líquido. Passa a limonada por um coador de rede para retirar todas as impurezas.

Chef António Amorim

António Amorim, recém chegado de uma temporada no Hotel Vila Joya ** estrelas Michelin, é representado por um dos chefs da Prochef Agency, e integra agora num novo projeto Restaurante A (António Amorim) Torres Vedras
contacto: www.facebook.com/pages/Chef-Sport-Life/469986253103575

Tofu

É um tipo de queijo feito à base de soja e é um ótimo complemento alimentar, principalmente para os adeptos do vegetarianismo. Rico em proteínas e minerais, como cálcio, ferro e fósforo, ajuda a proteger os ossos e músculos. Pouco calórico (cerca de 70 kcal cada 100 g) e com uma baixa concentração de gorduras, é uma alternativa para quem quer emagrecer. Graças à presença da lecitina de soja, ajuda na redução dos níveis de colesterol mau no sangue.

PRATO PRINCIPAL

Garoupa, puré de couve-flor e espargos

2 lombos de garoupa fresca com 160g cada • 6 espargos • 1/2 couve-flor média • 1 colher de azeite • ingredientes • Qb de sal e pimenta • 200ml leite magro •

Corta e lava a couve-flor, coloca num tacho juntamente com o leite e a mesma quantidade de água. Deixa ferver em lume brando até reduzir e ficar macia.
Tempera o peixe com sal, junta o azeite numa frigideira e deixa alourar de ambos os lados, retira para um pirex e leva ao forno a 200º cerca de 4 minutos. Entretanto coze os espargos em água e sal durante 2 minutos, retira e escorre a água. Tritura a couve-flor a puré quando estiver cozida e sem caldo nenhum. Coloca num prato com o puré, seguido dos espargos cortados em dois e o peixe por cima.

Tarte de queijo fresco e maracujá

Base: 50g farinha de amêndoa • 50g farinha de aveia • 40g coco ralado • 1 a 2 claras de ovo • 1 colher de mel •
Creme: 2 ovos • 1 gema • 500g queijo fresco • 180ml leite magro • Qb baunilha e raspa de lima • 3 maracujás (polpa) • 1 colher de farinha de aveia •

Numa taça junta as farinhas e o coco e envolve tudo. Mistura as claras e o mel e faz uma pasta amassando com as mãos. Forra uma tarteira por completo com a massa. Leva ao forno a 180º cerca de 10 minutos. Para o creme mistura os ovos, a gema e o queijo, mistura a baunilha e a raspa de lima. Adiciona a farinha e o leite. Verte tudo para a tarteira. Leva de novo ao forno a 150º cerca de 20 minutos. Retira, corta com o molde e acompanha com polpa de maracujá fresco.

Couve-flor

A couve-flor tem poder antioxidante e ajuda a fortalecer o sistema imunitário, além de ajudar na manutenção de ossos, cérebro e saúde celular. É uma excelente fonte de vitamina C, fornece minerais essenciais tais como cálcio, magnésio, fósforo, potássio e manganês. É uma fonte de proteína e oferece muito baixas quantidades de gorduras.

Maracujá

É uma fruta altamente nutritiva, que contém uma grande quantidade de antioxidantes que protegem contra o cancro, envelhecimento e inflamação. Contém uma grande quantidade de fibra, que é eficaz para melhorar a digestão e reduz o nível de colesterol no sangue. O maracujá é também rico ferro, fornecendo cerca de 20% do valor diário necessário.

NUTRIÇÃO

12 perguntas e respostas PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alimenta-te antes, durante e depois da competição

Comer bem é essencial, ouvimos nós. Mas por onde começar? Uma boa dica é consultar um nutricionista que nos oriente e faça um plano alimentar. Outra é, sem dúvida, sabermos cada vez mais sobre alimentação e o funcionamento do nosso corpo para podermos fazer as melhores escolhas.

Por João Paulo Lopes, dietista

A alimentação adequada potencia a performance do atleta

Por onde devemos começar?

Devemos perceber que a mudança é necessária. É necessário proceder a alterações, não só de padrões e escolhas alimentares, mas também do timing de certos alimentos, associado à frequência e intensidade de treino.

Quais os benefícios de um correto plano alimentar?

Muitíssimos. A importância da correta adequação do plano alimentar é transversal a diversos aspetos do dia-a-dia. Numa perspetiva geral, é possível atuar a nível do humor, da energia, da disposição, entre outros, mas o benefício principal e numa rotina diária tão cheia de stresse como a maioria das pessoas tem hoje em dia é, sem dúvida, a manutenção e o fortalecimento do sistema imunitário. Numa perspetiva relacionada com o treino, quando temos em conta os processos metabólicos do atleta e da atividade que praticamos, conseguimos otimizar a performance e/ou gerar uma vantagem competitiva (ex. certos tipos de nutriente pré e pós treino), colaborando com o processo de treino.

Deve ter-se um acompanhamento nutricional?

Sim, pelo menos de início, quando estamos na fase da mudança. Torna-se mais difícil obter resultados de qualquer forma sem o adequado acompanhamento nutricional, sejam resultados a curto-médio prazo ou a longo prazo. Uma alimentação incorreta (seja em qualidade, quantidade, ou timing da ingestão) será fator limitante da evolução do atleta.

N

É obrigatório seguir um plano alimentar?

É conveniente seguir um plano, sim. Os planos nutricionais são para toda a gente, no sentido em que toda a gente deverá ter algum grau de educação alimentar e ser capaz de fazer as suas próprias escolhas, escolhas que nem precisam de ser vocacionadas para a performance: podem ser apenas para o dia-a-dia rotineiro. No que diz respeito a performances desportivas, a maioria dos atletas (amadores ou profissionais) beneficia sempre de um bom plano alimentar, principalmente se com o dito plano conseguirmos atingir a boa educação alimentar.

Se mudamos o treino devemos mudar a alimentação?

Sim. Seja um atleta que treina continuamente, ou seja um iniciado, a alimentação correta deve começar a par do treino. Da mesma forma que o corpo se adapta ao treino e evolui com ele, o mesmo é verdade para a alimentação. O plano alimentar vai evoluindo com a evolução do treino, ou com a variação do tipo de treino. É mais uma maneira de potenciar cada tipo de treino e, simultaneamente, de impedir quebras de performance.

Existem alimentos proibidos?

Em princípio não tal como existem na natureza. Assumindo o alimento como um produto necessário à formação de matéria e energia pelos seres vivos, poderia dizer-se que não existem alimentos proibidos. No entanto, resultante da nossa cultura e recursos industrializados atuais, muitos dos alimentos que não seriam - antes do seu processamento - proibidos, passam a sê-lo após industrialização. Não deve ser (nem é) um caso geral, até porque a industrialização traz-nos várias "versões" de alimentos cujo consumo poderá ser vantajoso, mas em outros tantos casos certos alimentos tornam-se "proibidos". Em suma, uma boa estratégia será optar por alimentos que sofram tão pouco processamento industrial quanto possível.

É verdade que somos o que comemos?

Somos de facto o que comemos. Já que o alimento é fonte de matéria e energia, é apenas lógico que a qualidade dos nossos tecidos e células seja influenciada pelo que comemos, e a nossa energia também. Penso, no entanto, que esta frase toma nova importância nos dias de hoje, onde o ato de nos alimentarmos está associado à imagem corporal e à própria imagem do que comemos. Ou seja, vivemos numa sociedade onde existem preconceitos relativamente à silhueta e, no entanto, não somos capazes de resistir à ideia e ao apelo de certos pratos e alimentos que nos tornam - à data - uma população cada vez mais obesa. Pior, essa imagem de nós próprios e dos alimentos acaba por ter uma carga psicológica muito importante e em muitos casos gerar conflito. A frase 'somos o que comemos' é cada vez mais verdade e a alimentação tem influência não só no que somos mas no que pensamos e como agimos.

Uma boa estratégia será optar por alimentos que sofram tão pouco processamento industrial quanto possível

Como escolher os alimentos certos?

Ter espirito crítico e saber cada vez mais. Considero que objetivos alimentares para a vida é algo muito limitante. Podemos sim dizer que é necessário uma educação alimentar sólida, porque hoje em dia existe uma exposição muito grande a imensas teorias sobre alimentação, algumas mais válidas do que outras, e isso acaba por condicionar muitas pessoas relativamente às suas escolhas alimentares. Uma boa estratégia a longo prazo - "para a vida" - poderá ser ter algum espírito crítico nas escolhas alimentares que fazemos.

N

A hidratação faz parte da alimentação

Todos sabemos que a hidratação, e/ou a prevenção da desidratação é crucial em qualquer área desportiva, procurando lazer ou performance. Excluindo bebidas hipo/iso/hipertónicas (que incluem açúcar numa concentração abaixo, igual, ou superior à da maioria dos fluidos corporais) e falando de água, temos de adaptar algumas regras:

> **Hidratação faz-se no treino e antes da competição:** os tecidos recebem água a velocidades diferentes, portanto é de valor controlar a ingestão de água em todas as fases da preparação e/ou competição. Evitar bebidas potencialmente diuréticas (chá, café, refrigerantes) também é uma boa estratégia para manter a hidratação adequada. Na pré-competição os nervos instalam-se, levando a uma maior frequência urinária e é importante contabilizar esta "perda".

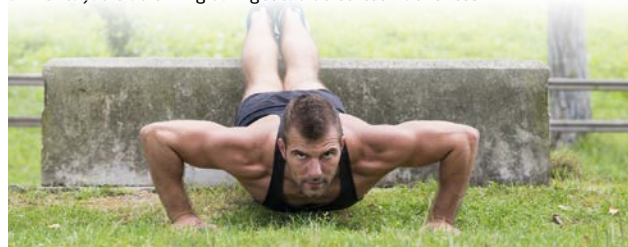
> **Volumes equilibrados:** não vale a pena "despejar" 1,5L água duma só vez, quando na verdade o estômago só consegue dar vazão a cerca de 200mL de líquidos a cada 15 minutos. A ideia é tentar avaliar a nossa própria tolerância e aprender o nosso volume máximo de ingestão de água de cada vez.

> **Qual a quantidade de água correta então?** É importante perceber as perdas. Um treino em clima moderado pode atingir facilmente 1L/h em perdas de água, e num clima quente pode chegar aos 2L/h. Para além disso, também existem perdas de sódio no suor (muitas vezes os corredores interpretam a falta de sódio - importantíssimo na contração muscular - como falta de glicogénio, erradamente), pelo que é importante escolher bem a água. Por exemplo, consultar os rótulos em busca de uma água mais "dura" (com maior concentração de minerais, entre eles o sódio) poderá ser uma boa estratégia.

Existem contradições dentro do tema 'nutrição'?

Poderão existir sim. Umas opções mais controversas que outras (ex. o uso do jejum no treino de hipertrofia) mas existe evidência cientifica atual de que vários tipos de dieta diferentes poderão influenciar a progressão do atleta, conforme o seu objetivo.

Como saber quando é mito e quando é realidade?

Este tópico em particular pode ser algo extenso mas, resumidamente, precisamos de ter algum espírito crítico e perceber que nem sempre hábitos que nos são socialmente e culturalmente transmitidos - como o caso do pequeno-almoço em quantidade e o jantar mais contido e/ou pobre em glícidos - serão o melhor para cada indivíduo, porque em termos bioquímicos e hormonais, poderão não funcionar. Por exemplo, o Cortisol - uma hormona habitualmente associada ao stresse e também associada a mecanismos relacionados com a insulina, ganho de massa gorda, apetite e outros - é influenciado pelo tipo de alimentação, e influencia também a resposta à ingestão de certos nutrientes, pelo que é necessário ter atenção ao tipo de alimentação e ao timing da ingestão de certos nutrientes.

É preciso sacrifício para se estar em forma a todos os níveis?

Não. A alimentação correta não tem de ser - nem deve ser - uma dificuldade ou um esforço em particular. Deve fazer parte das nossas vidas e devemos ter algum cuidado com a nossa educação alimentar. Que alimentos escolher, como os preparar, como os confecionar. Com algum cuidado básico e algum espírito crítico, é possível não incorrer em erros sistemáticos que podem impedir o alcance dos nossos objetivos.

Devemos tomar suplementos?

Sim e não. É importante ressalvar que um suplemento é suposto ser um "extra" à alimentação, devendo o atleta (iniciado ou não) assegurar as suas necessidades nutricionais primeiro com o alimento e só depois complementar com o suplemento.

ALIMENTA-TE PARA TREINAR

PRÉ TREINO

Antes do treino é importante consumir alimentos de baixo a moderado IG, para evitar o aumento súbito da glicose sanguínea minutos antes de iniciar o exercício, porque isso causa uma liberação de insulina excessiva, interferindo com a libertação adequada de hormonas fundamentais na atividade física (como glucagon e cortisol) e poderá causar uma hipoglicémia reativa.

DURANTE O TREINO

Durante o treino é conveniente consumir alimentos de médio a alto IG, pois durante o exercício as hormonas presentes na corrente sanguínea inibem a ação da insulina, fazendo com que consigamos absorver a glicose dentro das células, através de uma ação metabólica estimulada pelo exercício, independente da insulina.

PÓS TREINO

Após o exercício, é bom consumir alimentos de alto IG, para inibir a ação de hormonas presentes na corrente sanguínea (Glucagon e Cortisol) e estimular a produção de insulina para repor o glicogénio hepático e muscular, que tem o papel de conduzir/auxiliar o músculo ao processo de recuperação muscular.Também é importante controlar a ingestão proteica, onde o atleta deverá fazer um mínimo de 1.2-1.4g/kg de peso. Por exemplo, um atleta de 70kg deverá fazer 140g proteína por dia. Existem ainda as gorduras. Deve considerar-se que o exercício de longa duração tende a utilizar mais os ácidos gordos livres como energia, e atletas bem treinados em longas distâncias conseguem inclusivamente poupar o seu glicogénio muscular quando utilizam a gordura. Assim, as gorduras deverão corresponder a 20-25% do valor calórico total diário no caso de um atleta, sendo que as gorduras vegetais (insaturadas) são mais benéficas para o rendimento muscular.

De qualquer forma, a alimentação correta deve existir numa base diária e não apenas no pré ou pós treino / competição. Uma alimentação pouco equilibrada ou com muitos alimentos processados / artificiais tende a diminuir a performance e a modificar a composição corporal mas, acima de tudo, abre espaço a complicações de saúde a longo prazo.

Numa perspetiva de recuperação e controlo de fadiga, é altamente importante controlar a quantidade de massa gorda, já que é um tecido muito pró inflamatório. Assim, a alimentação deverá impedir a acumulação de massa gorda e a manutenção de massa magra. A tabela dá-nos uma perspetiva dos alimentos com maior e menor índice glicémico.

Índice glicémico

ÍNDICE ALTO

- Bebida isotónica
- Batata
- Flocos de milho
- Mel
- Melancia
- Pão branco – francês / de forma
- Pipocas
- Bolos
- Torradas
- Bolachas
- Abacaxi
- Beterraba
- Biscoitos
- Mandioca
- Compota
- Abóbora
- Polenta
- Barra de cereais
- Cereais tipo Cornflakes
- Manga
- Maçã
- Papaia
- Milho
- Massas de farinha branca

ÍNDICE MODERADO

- Sumo de laranja com água
- Aveia
- Arroz branco
- Pão de centeio
- Batata doce
- Sumo de fruta sem açúcar
- Ervilhas verdes (frescas)
- Kiwi
- Manga
- Laranja
- Uva
- Massas
- Inhame
- Banana
- Farelo de trigo
- Morango
- Grão de bico
- Arroz integral
- Massa integral
- Pão integral
- Chocolate amargo
- Cenoura

ÍNDICE BAIXO

- Maçã
- Pera
- Damasco
- Couve
- Laranja
- Ameixa
- Melão
- Cereja
- Brócolos
- Tomate
- Lentilha
- Cevada
- Espinafre
- Cereais tipo all bran
- Pepino
- Repolho
- Couve-flor
- Alface
- Pepino
- Berinjela
- Abobrinha
- Tofu e queijos

N
NUTRIÇÃO

O que é a nutrição AYURVÉDICA?

A alimentação ayurvédica baseia-se num ajustamento muito singular à natureza interior do indivíduo, gerando todo um programa alimentar que se adequa e supre as necessidades nutricionais da pessoa a todos os níveis. Queres tornar o alimento o remédio santo de todo o dia?

Por: **Michele Pó**

A Nutrição Ayurvédica é o tipo de alimentação praticada com base na Medicina Ayurvédica, e abrange fatores tais como a natureza dos alimentos (de acordo com a sua constituição em termos de humores), a forma como foram confecionados, a combinação dos alimentos, a quantidade em que foram ingeridos, a estação do ano (o clima em que se fazem as refeições), as regras para a ingestão dos alimentos, a integridade e moralidade do indivíduo que consome o alimento. É uma alimentação fundamentalmente alcalina que procura manter o corpo limpo e saudável a partir do seu interior.
Nasce no berço da milenar Medicina Ayurvédica. Ayur (Vida, movimento, seres vivos, modo diário de vida) e Veda (revelação; conhecimento empírico que deriva da observação e da experimentação) é a Ciência da Vida, da Longevidade. É um sistema holístico de medicina que surgiu na Índia, e que explorou o estreito relacionamento entre o homem, a natureza e o universo, para se perceber como se animam todas as coisas vivas e não-vivas.
O Ayurveda oferece na sua abordagem terapêutica, e pelo seu caráter preventivo e educativo, o fundamento para a manutenção quotidiana de uma saúde integral, que ajuda a pessoa sadia a manter a saúde, e a pessoa doente a recuperá-la. Preconiza que somos munidos de ferramentas de auto-cura, sendo da responsabilidade individual o cuidado em manter sadios o corpo, as emoções, a mente e o espírito.
A Medicina Ayurvédica sustenta que cada indivíduo agrega de forma particular os Cinco Elementos, gerando um corpo e uma constituição única. Os humores básicos com que se geram as constituições são denominados de Vata (Ar e Éter), Pitta (Fogo e Água) e Kapha (Terra e Água). Estas constituições por sua vez também se combinam produzindo subtipos, que permitem um reconhecimento mais apurado da constituição individual.
A Medicina Ayurvédica é fundamentalmente uma Medicina de estilo de vida, de hábitos diários, que tem como base a alimentação, atividade mental apropriada (meditação), exercício físico progressivo (como o yoga), regulação sexual, e meio ambiente livre de poluição. O conceito de estilo de vida envolve a combinação destes pilares de saúde agregando a fitoterapia, massagem e outros cuidados com o corpo, horas do dia para treino, e todas as escolhas diárias que melhoram a saúde e o bem-estar geral. É propósito fundamental do Ayurveda tornar o nosso veículo físico tão eficiente que facilite e torne prazerosa a nossa caminhada pela vida.

Alimentação ayurvédica para desportistas

A alimentação ayurvédica é uma alimentação inteligente tornando-a um alicerce valioso para a melhoria de todos os que se dedicam a atividades desportivas. Entre outros fatores, a descoberta da constituição individual, o funcionamento singular do fogo digestivo, o ajustamento com os ritmos orgânicos, resultam numa consonância com as necessidades do corpo produzindo uma melhoria direta na performance dos atletas.

A digestão é um dos fulcros da Medicina Ayurvédica, já que a metabolização dos alimentos consome grande parte da energia interna. Como tal, é objeto desta Medicina tornar a digestão o mais simples, eficiente e adequada, através da análise da constituição do indivíduo, facultando assim os alimentos que mais equilíbrio trazem a este processo. O resultado é naturalmente a diminuição de consumo energético no processo digestivo, facilitando-se assim um maior aporte de energia para as atividades exteriores, melhorando a saúde e consequentemente o desempenho desportivo.

Dicas para uma alimentação mais equilibrada

- Fazer uma dieta alcalina;
- Ingerir proteínas fundamentalmente à hora do almoço;
- Procurar manter a janela de ingestão de alimentos entre o nascer e o pôr-do-sol;
- Ingerir alimentos adequados à constituição de nascimento;
- Criar rituais de refeição apaziguantes para uma boa digestão;
- Mastigar adequadamente o alimento;
- Raspar a língua para melhoria do paladar e redução de toxinas;
- Ingestão de água morna de manhã e ao longo do dia (dissolve as toxinas do organismo).

Erros alimentares mais comuns

- Comer fora de horas (em função das horas de sol);
- Comer demasiado;
- Misturar na mesma refeição vários tipos de proteínas; o mesmo aplica-se para a combinação de vários tipos de gorduras e amidos;
- Comer antes da refeição anterior estar digerida (provoca a formação de várias toxinas alimentares no estômago e acumulação de matéria estragada no interior do organismo);
- Consumir demasiados alimentos ácidos (os alimentos processados, refinados, fermentados, defumados acidificam bastante o sangue);
- Ingerir alimentos quando em surtos de estados emocionais desequilibrados, como raiva, tristeza, angústia, medo, depressão (provocam a produção de toxinas alimentares, e digestão deficiente);
- ingerir alimentos e bebidas demasiado frias (destroem o fogo digestivo e diminuem o calor interior produzindo uma redução do metabolismo);
- Combinações alimentares incompatíveis.

Existem alimentos proibidos?

Michele Pó
Terapeuta Holística

«A natureza dos alimentos altera-se de acordo com a forma como são combinados, com a quantidade da sua toma, com o horário em que são ingeridos, com a interação com alimentos no estômago. Estes entre outros fatores podem tornar um alimento saudável numa toxina alimentar, tal como uma combinação alimentar adequada pode tornar um alimento potencialmente tóxico num alimento saudável. Nos dias de hoje, todos os alimentos excessivamente processados (como a farinha branca, o açúcar branco), os alimentos fermentados (como o queijo, que aumenta drasticamente a fermentação e acidificação do corpo), os enlatados e congelados (que se encontram já quase desprovidos de prana, ou seja de fluído vital, e acrescentam pouca vida ao organismo), os alimentos defumados (já que se encontram plenos de radicais livres que oxidam o corpo), entre outros, são considerados alimentos que degeneram, envelhecem e rancificam o corpo, podendo assim ser encarados como proibitivos devido ao seu impacto no organismo.

A alimentação Ayurvédica foi elaborada em consonância e equilíbrio com o estado natural do corpo. Nos dias de hoje a grande tendência é para haver uma sintonia desajustada com os ritmos do organismo podendo inicialmente sentir-se resistência na sua aplicação. Contudo depois de integrada no quotidiano, é o corpo que produz a sensação clara de que este tipo de nutrição traz saúde e equilíbrio à rotina diária. O alimento torna-se efetivamente o 'remédio' de cada dia.»

Inspire Saúde
Um evento pela tua saúde e bem estar!

Se queres saber mais sobre este tema, não percas a palestra de Michele Pó sobre Nutrição Ayurvédica para Desportistas, que se realiza no dia 10 de maio, inserida no evento Inspire Saúde que se realiza nos dias 9 e 10 de maio no Centro Cultural de Belém. Mais de 100 profissionais de referência vão apresentar um leque variado de debates, palestras, workshops, tertúlias, consultas individuais, massagens, aulas e programas de fitness.

Mais informações: www.inspiresaude.pt

IMPACTO SIM OU NÃO?

EIS A QUESTÃO!

Os pequenos impactos repetidos quando corremos ou saltamos têm consequências negativas para a saúde? Posso praticar desportos de alto impacto? Que medidas preventivas devo tomar para não me lesionar? Neste artigo respondemos às perguntas que certamente já colocaste.

Por: **Francesc Pla**

No desporto há muitos tipos de impactos: quando um esquiador cai na neve, quando uma bola bate na cabeça de um guarda--redes ou quando um ciclista cai da bicicleta, por exemplo. Mas neste artigo não vamos falar desse tipo de impactos, mas sim de outros muito mais constantes.

Vamos concentrar-nos nos impactos a que por exemplo um jogador de volei ou um corredor estão sujeitos, que raramente recebem um grande impacto descontrolado sobre o solo mas sim muitos teoricamente controlados sobre as suas articulações. Vamos falar do impacto de uma atividade física desportiva quando em dado momento os dois pés perdem contacto com o solo… porque depois, há sempre uma aterragem. Esta definição inclui saltar à corda, mas também dançar, correr. O impacto normalmente é recebido pelos pés, mas também pode ser recebido pelas articulações dos braços, cabeça ou outras partes do corpo e que a partir destas articulações pode ser transmitido para outras, como ao nosso pilar mais importante, a coluna vertebral. Além disso, o impacto pode ser longitudinal ao eixo do corpo, mas também realizado no plano sagital ou frontal como nos desportos de luta.

Todos os desportos implicam impacto em maior ou menor medida, mas a importância desse impacto vai depender de muitos fatores: a sua frequência, a altura desde a qual se aterra, a velocidade, o nosso peso, o amortecimento próprio e do meio.

Podemos dividir as atividades desportivas de acordo com o nível de impacto multivetorial de pressão que o aparelho locomotor recebe (ossos, tendões, músculos, superfícies articulares…) dos praticantes:

- Os de mais impacto são aqueles que implicam saltos contínuos que se repercutem fundamentalmente sobre as articulações das pernas, pélvis e coluna: corrida, basquetebol, voleibol, andebol, ténis…
- Os de menos impacto são os que transmitem menos pressões agudas sobre o sistema esquelético: patinagem, ciclismo, natação, yoga…

O impacto é bom ou mau?

Os desportos de alto impacto ou baixo impacto não são bons nem maus, mas é preciso saber quando e quanto aplicá-los.
Os exercícios de impacto podem ter duas faces. Nos momentos de reabilitação de fraturas e deterioramento muscular devem ser evitados, enquanto pelo contrário na fase de saúde é importante utilizá-los de forma controlada uma vez que treinam e preparam de modo preventivo para as cargas posteriores que podem evitar essas fraturas.

Para realizar com segurança um desporto de alto impacto deveremos ter atenção aos princípios teóricos do treino:

- **Princípio da progressividade:** Não podemos começar de forma intensa e extensa ao mesmo tempo (por exemplo, começar a correr com treinos de 10km). Há que ir aumentando a carga com suavidade, especialmente se estivermos pouco treinados.
- **Princípio da individualidade:** Ninguém responde da mesma ma neira a um estímulo de treino. Portanto, não deveríamos copiar o treino do vizinho ou amigo porque provavelmente não se irá adaptar ao nosso "eu".
- **Princípio da sobrecarga:** Aplicar a quantidade adequada de carga de treino para compensar, melhorando o nosso rendimento, mas não

tão alta que provoque cansaço excessivo ou lesões.

- **Princípio da adaptação específica:** O corpo tratará de se adaptar ao que lhe oferecemos. Para nos adaptarmos ao impacto há que oferecer entre outras coisas… impacto. Por muito que nademos ou pedalemos, para suportar uma hora de corrida sem nos prejudicarmos deveremos treinar o impacto que a corrida pressupõe, por exemplo em sessões de 10 minutos.

- **Princípio de adaptação geral:** O corpo precisa de períodos de recuperação tanto dentro da sessão como na nossa programação semanal ou anual. Não respeitar este planeamento pode levar a sobrecargas, sobretreino, lesões…

- **Princípio de alternância de carga e formatos:** Especialmente importante para aquelas pessoas que têm uma necessidade constante de treino. Combinar diferentes desportos, meios, intensidades ou formatos pode ajudar-nos a treinar com menos risco e maior eficiência.

Mas… posso ou não posso correr?

Correr é uma tentação fácil, uma vez que só precisamos de ter sapatilhas. Cada vez são mais os que começam a correr sem nenhuma base, muitos com o objetivo de perder peso. Esta é uma vantagem e um inconveniente porque muitas pessoas se lançam à estrada sem ter em conta que a massa e a aceleração no impacto podem fazer estragos na sua estrutura.
Para que a corrida seja segura (especialmente para quem tem excesso de peso), devemos ter em conta diversos aspetos:

- Fazer uma revisão médica antes de iniciar a atividade para detetar patologias associadas.
- Dar relevância ao vestuário, em especial ao calçado, que é o intermediário entre nós e o solo.
- Devemos respeitar as pautas corretas de hidratação e alimentação.
- Temos que aquecer bem o motor, ou seja, o nosso sistema músculo esquelético e órgãos. E deves ter em conta que um camião precisa de mais aquecimento que uma moto…
- Ser progressivo. Provavelmente para acabar a correr a bom ritmo, devemos começar a andar. Há que ter em conta que ao correr o peso se multiplica entre 1,5 e por 3.
- As fricções devem ser prevenidas e aliviadas.
- O retorno à calma será vital já que quanto mais carga, maior o esforço. Portanto uma descida de tom progressiva e alongamentos podem ajudar a aligeirar tensões não saudáveis.
- A técnica é sempre útil, mesmo que seja para mover uma cadeira, mas também evidentemente para andar, correr, subir montanhas, etc.
- Superfície de corrida. Procura superfícies que absorvam parte do impacto como caminhos de terra. O asfalto é muito mais prejudicial para as tuas articulações.
- Independentemente do peso, qualquer corredor deve ter em atenção as superfícies de contacto (as suas sapatilhas e o lugar onde corre) e a técnica aplicada. Os especialistas decidirão se é necessário aplicar alguma solução e, se for o caso, se a solução deve ser educativa, ortopédica ou outra. A biomecânica da corrida é um investimento de futuro.

Quem não deveria praticar desportos de ALTO IMPACTO

Em quase todos os casos é possível começar a correr ou a praticar desportos de impacto de um modo progressivo e controlado, mas há algumas situações em que é melhor não correr riscos e onde é mais rentável optar por uma alternativa de baixo impacto. Estas são algumas das contraindicações absolutas:

- Mulheres grávidas de mais de 4 meses.
- Insuficiência renal, pulmonar ou hepática.
- Patologias cardíacas.
- Obesidade.
- Sedentarismo absoluto.
- Inflamações do sistema músculo esquelético em fase aguda.
- Doenças não controladas (como a anorexia nervosa) ou que produzam vertigens.
- Doenças psicológicas relevantes.
- Risco de desprendimento de retina.
- Quando depois do treino de impacto surgem de forma repetida incómodos significativos associados às adaptações.

Em muitos destes casos a alternativa passa por um condicionamento prévio através de atividades de baixo impacto. Noutros casos, como a gravidez, algumas doenças ou inflamação por lesão teremos que esperar que a situação que nos impede de correr se resolva. E por fim em alguns destes casos só será possível realizar atividades de alto impacto num ambiente controlado.
Se pertences a um desses grupos e tens dúvidas, deves consultar o teu médico.

O "natural running" é natural?

Ultimamente surgiram tendências alternativas sobre a técnica de corrida, como o *natural running*, que propõe correr descalço ou quase para recuperar uma técnica mais natural de corrida. Se se corre descalço, recorre-se às chamadas sapatilhas minimalistas, com menos amortecimento e menos diferença de altura entre antepé e calcanhar, o chamado "drop". Este tipo de métodos centram-se em avançar ligeiramente o tronco, contribuindo para que o apoio se realize mesmo por baixo do centro de gravidade com o joelho ligeiramente dobrado e pisando com o metatarso. O argumento deste tipo de métodos é que o uso de sapatilhas supertecnológicas modificou a nossa mecânica de corrida induzindo a que o pé contacte com o solo através do calcanhar com toda a cadeia muscular posterior alongada. Isto pode originar lesões no tendão de Aquiles, isquiotibiais e lombares. No *natural running* faria falta reforçar aqueles grupos musculares que estão mais envolvidos nessa mecânica: quadricípetes, gémeos e articulação do pé. Em suma, para praticar este tipo de corrida devemos estar bem preparados previamente, respeitar a técnica adequada e ir introduzindo de forma progressiva (com treinos curtos que se vão alargando com o passar das semanas). Não basta comprar umas sapatilhas minimalistas e ir fazer uma hora de corrida. Se fizeres isso, vais lesionar-te certamente.

ONDE CORRO PERIGO DE ME LESIONAR?

Segundo um estudo da Fundação Maphre, os homens são os que mais sofrem das dores físicas enquanto correm (87,9%); a idade dos lesionados costuma ser superior aos 35 anos (6 em cada 10 têm mais de 35 anos). De acordo com esta investigação, a contratura muscular é a lesão mais frequente na maioria dos corredores (16%), seguida da rutura de fibras do gémeo (10,7%), a fascite plantar (10,2%), a entorse do tornozelo (9,2%) e do joelho (7,2%).
O risco de problemas físicos aumenta se uma pessoa corre durante mais de cinco anos seguidos; curiosamente, quase 60% dos corredores lesionados são corredores experientes. Além disso, correr com uma intenção meramente competitiva implica um risco de lesão 5 vezes maior que quando se pratica apenas por lazer ou para manter a forma. Os autores do estudo asseguram que alongar antes de correr não parece reduzir o risco de lesão, mas reforçam que antes de realizar um treino se deve aquecer durante alguns minutos e no final da corrida é melhor alongar de forma suave, sem forçar e sem chegar à dor. Há que preparar o músculo e também recuperá-lo.
O aspeto propriocetivo também seria um bom prato para o menu dos desportistas de impacto, especialmente para os desportos de equipa e para os de superfícies mais irregulares, mas também para os corredores. Preparar pelo menos com exercícios de mobilidade, fortalecimento e equilíbrio as articulações dos tornozelos e joelhos deveria ser condição essencial para um desportista de impacto que queira proteger a sua saúde.

S IMPACTO E OSTEOPOROSE

A osteoporose consiste numa diminuição da densidade dos tecidos que formam os ossos, que os torna mais frágeis e que afeta especialmente as mulheres depois da menopausa. A genética intervém na densidade óssea mas também parece que as atividades de impacto influenciam decisivamente as desportistas durante as suas primeiras décadas, especialmente quando se realizam ainda antes da adolescência.

Também na idade adulta, em ambos os sexos, ajudam a que a relação entre densidade óssea e fraturas por osteoporose seja inversamente proporcional.
Portanto, poderíamos dizer que um esforço desportivo moderado de impacto na nossa infância e juventude nos recompensará no futuro através de uma maior solidez dos nossos ossos.

Na variedade está o ganho!

Os princípios do treino falam de especificidade e generalidade. Um grande desportista normalmente é muito específico, mas tem uma base genérica que lhe permitirá ser operativo e eficiente em várias tarefas. Deve ser algo como um veículo todo-o-terreno!
As pessoas que realizam exclusivamente uma atividade de baixo impacto podem ter problemas musculares, articulares e propriocetivos se não se introduzem em outras atividades de fundo mais variado. Por exemplo, uma pessoa exclusivamente treinada em bicicleta de montanha pode sofrer uma rutura muscular se, excecionalmente, fizer um jogo de futebol com os amigos, uma vez que nem o ritmo nem o padrão motor, para citar apenas alguns parâmetros, se aproximam dos do seu desporto habitual. Uma variedade motora e funcional dará sempre mais segurança.

Por outro lado, muitas vezes pensa-se que para melhorar numa atividade desportiva só é necessário treiná-la em exclusivo, ou seja para melhorar na corrida basta correr. Em parte é assim, mas é necessário utilizar outros formatos para se preparar para a corrida. Para melhorar níveis de força, flexibilidade, equilíbrio muscular, posicionamento, proprioceção e além disso provavelmente deveremos utilizar um ginásio e pessoal especializado para nos ajudar qualitativamente a chegar ao nosso objetivo.

COMO INTRODUZIR IMPACTO NA TUA ATIVIDADE DESPORTIVA

Se não praticas desporto ou a tua atividade tem um nível de impacto muito baixo, deves seguir um plano de adaptação progressiva para incluir este tipo de trabalho. A vantagem do plano que propomos é que o teu próprio nível de adaptação determine os tempos de progressão. Escolhe com prudência a fase por onde vais começar, é melhor ser conservador e começar por uma que com toda a segurança podes enfrentar sem consequências. Passa de uma fase a outra apenas quando nas 48 horas depois dos treinos não tiveres sequelas. Se dois dias depois ainda sentes dores fortes, não estás preparado para a fase seguinte e deves repetir o treino.

PROPOSTA DE PROGRESSÃO	1-15 minutos	16-30 minutos	31-45 minutos	46-60 minutos
Andar	1ª fase	2ª fase	3ª fase	4ª fase
Andar (3') e correr (2')	5ª fase	6ª fase	7ª fase	9ª fase
Correr	8ª fase	10ª fase	11ª fase	12ª fase

20 JUNHO 2015

A CORRIDA MAIS LOUCA DE MAFRA!

INSCRIÇÕES ABERTAS

www.oskmmaislongosdeportugal.com

7 KM CAMINHADA

12 KM CORRIDA

GANHA O TEU PESO EM ENCHIDOS E VINHO!

ORGANIZAÇÃO · PATROCINADOR OFICIAL · RÁDIO OFICIAL · MEDIA PARTNER · APOIOS

www.manz.pt · www.manzwine.com

S
SAÚDE

LIDERAS ASSIM, COMPETES ASSIM!

DIZ-ME COMO LIDERAS, DIR-TE-EI COMO COMPETES!

Sabes liderar? Tens o que é preciso para ser um bom líder? A capacidade de liderança é treinável? Lê este artigo e descobre o que é preciso para ser um líder!

Por: **Rui Lança**

Antes de pensar em treinar ou liderar alguém, tens de treinar primeiro uma das peças fulcrais em todo o processo: Tu! Saberes como és, o que fazes e como o fazes. O processo é cada vez mais analisado por tudo e todos. E deve começar por nós esse treino, auto-análise! Liderar é muito mais que dar orientações, ser exemplo ou dar respostas a quem precisa de ajuda. Liderar é influenciar alguém de como se entrega à tarefa, do estado de espírito que a pessoa e uma equipa apresentam durante o treino e na competição. É dar confiança, é criar impacto com o que diz e como o diz, é tomar boas decisões, é ser-se capaz de ser mais emocional quando é necessário ou ser mais racional. Às vezes é estar lá, outras vezes é sair para libertar e delegar.

Liderar é também criar autonomia! É conseguir que o outro ganhe as competências necessárias para que no momento da verdade esteja pronto para superar os desafios e os constrangimentos de uma prova, de um jogo ou de um projeto. Não há lideranças perfeitas nem há receitas. Mas há comportamentos e detalhes que funcionam mais vezes do que outros. E há os erros que levam as duas partes até ao fundo.

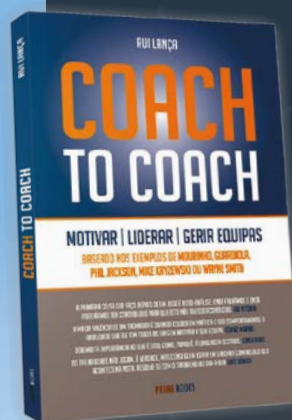
Como tu és influencia em muito o teu desempenho. E o teu desempenho e como tu o executas influencia as pessoas à tua volta, especialmente se fores o líder das mesmas. Daí considerar que o primeiro passo, mais do que querer ganhar o mundo, é saber com o que tu podes contar na principal pessoa que tens poder de mudar: tu!

Para se ser um líder não basta querer. Está longe de ser por aí. Há pessoas que se formam e treinam focadas nesse objetivo. Outras usufruem de algumas competências que ajudam a tornar o ato de liderar mais confortável para elas. Boa capacidade de comunicação, uma auto-determinação fantástica, serem peritos em algumas áreas mais técnicas, uma inspiração que inspira os que estão à sua volta, etc. O contexto e as equipas determinam duas coisas: que competências são necessárias para aquele contexto e qual o objetivo do enredo! E perante esse contexto, há líderes mais competentes para determinados contextos ou não. E ser flexível e empático é fundamental. Por último, acredito mais na versão do treinar-se do que se nasce, apesar de reforçar que algumas habilidades que cada um de nós possa ter ajudam bastante.

'Coach to Coach'

Muitos desportistas de elite são famosos pelas suas grandes sestas. Um desgaste maior gera mais necessidade de sono e, além disso, os hábitos alimentares produzem sonolência depois do almoço. No entanto, se dormes as horas necessárias durante a noite e não és desportista profissional é muito possível que não precises de sesta.

Atreve-te: *as variedades e estilos de sesta não têm fim mas se tens pouco tempo, aconselhamos-te a experimentar a denominada "Sesta de Dali". O famoso artista dormia com umas chaves na mão. Quando os seus músculos relaxavam as chaves caíam produzindo um som, que era o sinal para se levantar. Cada um que tire as suas conclusões…*

S

O que fazer primeiro, o que treinar ou ter mais cuidado?

O que se pede a um líder?

FACILITAR

Um líder é alguém que faz com que os objetivos comuns sejam mais facilmente alcançados. Como? Criar as condições individuais ou coletivas para que as pessoas possam ter mais e melhor rendimento. Por vezes orienta e organiza, noutros momentos corrige e protege. Avalia, decide e gere emoções, conhecimentos e conflitos.

OBJETIVOS E MAIS OBJETIVOS

São os objetivos e as consequências que acontecem depois de alcançarmos os objetivos que nos fazem mover. Que nos orientam. Motivam. É essencial compreender como é que cada pessoa funciona com objetivos. Uns precisam de ter um por dia, outros têm uma capacidade de funcionar a médio-longo prazo. Mas temos de ter os nossos, incluir as pessoas nos nossos e conseguir compreender como é que alinhamos tudo!

REGRAS COLETIVAS

Um líder e uma equipa. Um treinador e um atleta. Um grupo de trabalho. Numa relação entre duas partes com distintas obrigações, todos ganhamos se as regras coletivas forem as mais objetivas e mais simples para todos as compreenderem. É natural que nem todos concordem com as mesmas, mas devem ser sempre possíveis de cumprir e, ainda mais importante, deve-se saber quais as consequências para quem as cumpre ou para quem não as cumpre.

SER COMPETITIVO

Ser competitivo é natural… mas uns não pretendem sair da sua zona de conforto. E nem todos permanecem com essa necessidade ou forma de estar toda a vida. Sermos competitivos torna-nos mais exigentes, focados e atentos a detalhes. Bastante diferente de ganância. Sermos competitivos contagia os outros. E funcionamos por metas, pequenas vitórias, passos que se tornam essenciais para alcançar uma liderança mais contagiante e efetiva.

CLARO, CONCRETO E CONCISO

Se podemos dizer em dez palavras porque dizê-lo em 30? Se orientamos ou avaliamos e as pessoas não entendem o critério, a escolha ou a decisão, perdemos o impacto que queremos criar com as mesmas ou não aproveitamos o momento para ganharmos algo, nem que seja, uma simples reflexão no outro.

COERÊNCIA, RESPONSABILIDADE E JUSTO

Há três coisas que não perdoamos a quem nos lidera e que terão sempre impacto negativo no nosso rendimento.

Coerência: Temos de ser coerentes. Nada fácil, diria até que é muito difícil devido à nossa natural empatia mais com uns do que com outros e com determinadas situações do que outras. Mas podemos deitar tudo a perder.

Responsabilidade: Não é a mesma coisa que liderar por exemplo. Mas é cumprir com os nossos deveres para podermos exigir os direitos. E numa relação há sempre direitos e deveres para todos os intervenientes.

Justiça: *'Fair but not equal'* já dizia Phil Jackson, o enorme treinador da NBA. Há que ser justo com todos, mas não se deve tratar todos por igual.

CONSEQUÊNCIAS

Liderar pode ser uma viagem bastante solitária. Implica por vezes ter que decidir sozinho. Refletir, isolar-se, dar a cara quando as coisas podem não correr da melhor maneira, deixar os outros brilhar quando há o tal espaço na ribalta. Criar consequências. Que quem faça por merecer um elogio, o receba. Que quem atinja os objetivos, possa ser diferenciado pela positiva. Que alguém que tenha apresentado uma má atitude, falhado nas suas aões, tenha a possibilidade de compreender porque falhou e que haja uma consequência para o mesmo. A consequência pela positiva é mais poderosa.

O que treinar?

Motivação

Ser mais autodeterminado do que os outros. Implica ser alguém com uma grande capacidade de se automotivar. Porque se numa equipa está incumbido que o líder deve motivar os outros, o inverso é uma cultura que se vai criando. E saber como motivar os que estão consigo e perceber que o que funciona com o indivíduo x pode não funcionar com o y. E que o que funciona com x num dia pode não funcionar amanhã.

Comunicação

Se dizes e os outros não entendem é porque não disseste. Se fazes e eles não compreendem é porque não fizeste. O como comunicamos passou a ter tanta importância como o conteúdo! É urgente trabalharmos a nossa clareza, o impacto e que meios utilizamos para as mensagens chegarem aos outros.

Gestão de emoções

As emoções, mais nuns do que em outros, têm influência sobre a nossa capacidade de recolher informação sobre o que se passa à nossa volta e do que temos de fazer para atingir o objetivo.

Tomada de decisão

Não há 'não tomadas de decisão'! Passamos a vida a decidir mas não temos a mínima noção de como o fazemos. Precisamos de mais tempo? Somos mais pragmáticos? Porque não treinamos?

Foco

É fundamental! As distrações, os conflitos, o ruído, o cansaço, as emoções, tudo nos pode dificultar a mantermos o foco!
A capacidade de perdurarmos o nosso foco é das competências mais fantásticas e que mais diferencia os que vencem mais vezes!

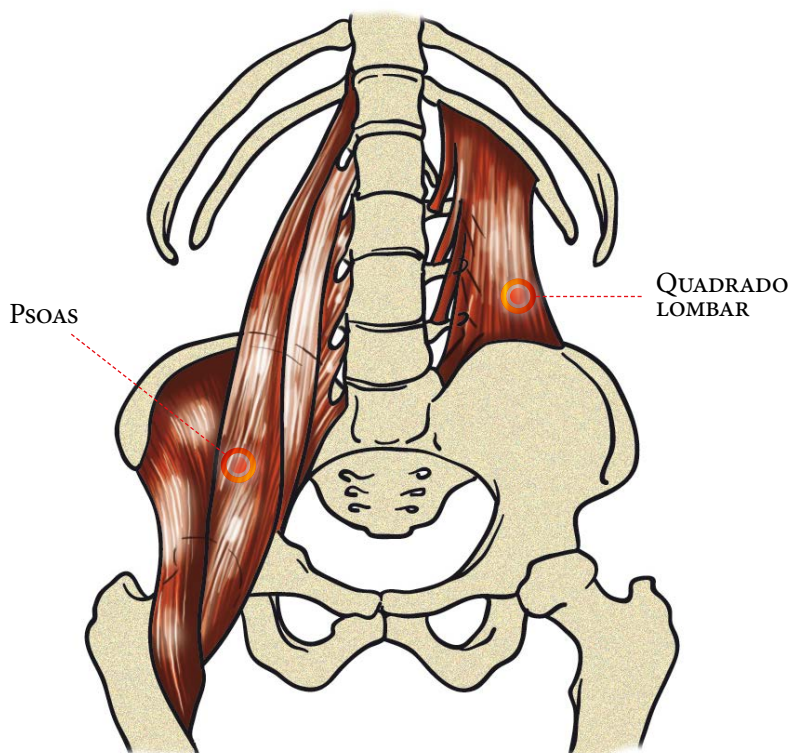
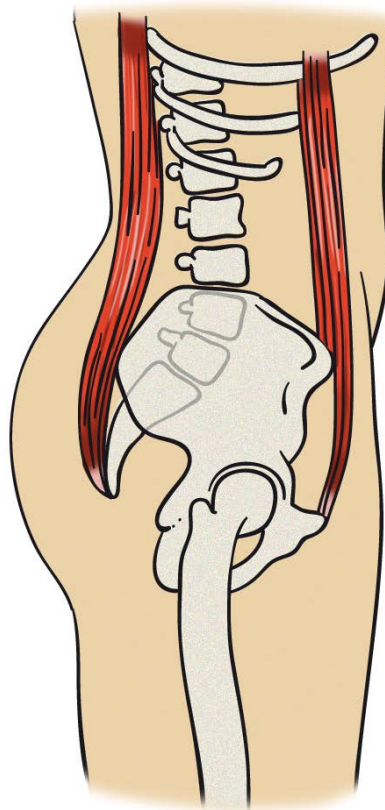
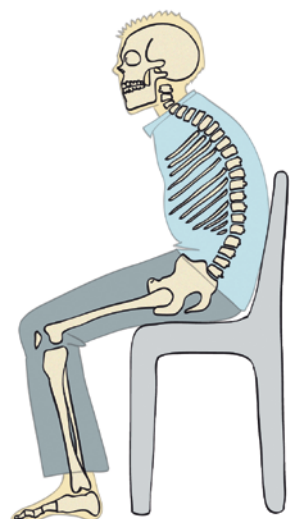
Autonomia

Ser autónomo e proporcionar autonomia! Delegar, partilhar, descentralizar e formar à nossa volta competências para que outros possam assumir a liderança do processo e das tarefas.

TREINADOR PESSOAL / SUMÁRIO

5 COLUNA LOMBAR

O núcleo da coluna lombar é composto pelas cinco vértebras lombares e os seus discos intervertebrais. Na sua base articula-se o sacro, que por sua vez faz parte do complexo articular da bacia.

A nível profundo as vértebras lombares encontram-se fortemente unidas à bacia bilateralmente pelo músculo quadrado lombar e frontalmente pelos flexores da anca que continuam até ao fémur.

A região lombar encontra-se regulada na parte posterior pelo músculo sacroiliolombar e na sua parte frontal pelos músculos da parede abdominal. Um equilíbrio entre eles é fundamental para conseguir uma adequada estabilização da coluna.

Riscos articulares

A situação de maior risco articular e que compromete a integridade do disco é sem dúvida a de passar muitas horas sentado. A coluna lombar perde a sua curva natural, flexiona-se e o disco é pressionado para trás, o que predispõe a alterações na sua estrutura e desencadeia situações de protusões e hérnias discais.

Exercícios para a coluna

> O agachamento frontal permite um grande trabalho do músculo sacroiliolombar numa posição muito vertical da coluna. Segura uma carga leve a moderada à frente, que te permita estender um pouco os braços.

> A prancha lateral permite ativar a parede abdominal sem participação dos flexores da coxa.

> As trações axiais onde se elimina a carga na coluna libertam o disco das pressões acumuladas. Imprescindível para finalizar as sessões de treino.

> Este exercício consegue alongar os flexores da coxa (excessivamente tónicos) ao mesmo tempo que requer a participação ativa da parede abdominal para colocar a bacia em retroversão.

> Para fortalecer os abdominais numa posição segura, coloca as tuas mãos por baixo da zona lombar e eleva ligeiramente a cabeça e os ombros.

UMA PEDRA NO CAMINHO

Diz-me que distância corres e dir-te-ei que erros cometes

Às vezes os corredores seguem o caminho errado. E para não voltar a tropeçar na mesma pedra, há que refletir sobre o que nos fez sair do caminho certo...

Por: **Agustín Rubio**

Há erros de todos os tipos, muitos deles são cometidos sem nos apercebermos, outros sem saber que são maus e inclusivamente alguns são incorretamente recomendados. O que acontece é que quando os cometemos prejudicam-nos, às vezes lesionam-nos e outras vezes simplesmente fazem que não possamos desfrutar completamente do running. Desenvolvemos a seguinte classificação dos erros mais comuns da corrida dependendo da distância que se pretende treinar. Corridas de 5km, 10km, meias maratonas, maratonas e ultramaratonas.

As necessidades e exigências de cada uma destas provas são diferentes. E também as pessoas que as preparam são diferentes. Com maior ou menor experiência e com mais ou menos "vícios" adquiridos.

Os erros mais comuns nas corridas de 5 km

> Comprar as sapatilhas pequenas

Muitas pessoas escolhem sapatilhas demasiado pequenas.

PROBLEMA > Pode provocar hematomas internos nas unhas (unhas negras), contusões na ponta dos dedos e calosidades.

SOLUÇÃO > Fazer bem a palpação e medição do tamanho da sapatilha. Para isso terás que te pôr de pé, agachar e comprovar se existe um espaço de entre 0,5 e 1 centímetro desde o dedo maior até ao fundo da sapatilha. Se ficarmos sentados irá sobrar mais espaço, por isso para a referência ser válida terás de estar de pé.

> Não entender as dores musculares

É muito comum surgirem nas fases iniciais. Mas é perfeitamente normal, o teu corpo está a adaptar-se a uma série de exercícios, movimentos e esforços aos quais não está habituado. O erro é não voltar a fazer exercício até desaparecerem.

PROBLEMA > A adaptação do organismo vai demorar muito mais tempo, portanto as dores vão repetir-se umas quantas vezes.

SOLUÇÃO > Reduzir e moderar a prática desportiva mas sem a interromper. Também é importante alongar e manter uma boa hidratação.

> Correr a cair para a frente

Tecnicamente trata-se de correr em anteversão. Causado por desconhecimento e debilidade dos abdominais.

PROBLEMA > Lesões a nível lombar, ciática, musculares no glúteo piramidal e isquiotibiais e articulares ao nível dos joelhos.

SOLUÇÃO > Consciência da postura, fortalecimento abdominal e alongamentos a nível lombar.

Elaborámos o seguinte plano de treino para preparação de uma corrida de 5km. Todas as pessoas o podem seguir, não existem requisitos mínimos. Só não será conveniente caso exista alguma patologia ou lesão que o contraindique.

Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
1	10 min de alongamentos suaves.	5 x (C 2 min + R 2 min) + 5 min de along. + 4 subidas de 80-100 m + 5 min de R. + Alongar	10 min de alongamentos suaves.	R 5 min + 5 x (C 1 min + R 3 min) + 5 min de along. + R 5 min + Alongar	Descanso	10 min de alongamentos suaves.	C 5 min + R 5 min + C 5 min + R 5 min + Abd + Alongar
2	10 min de alongamentos suaves.	6 x (C 2 min + R 2 min) + 5 min de along. + 5 subidas de 80-100 m + 5 min de R. + Alongar	10 min de alongamentos suaves.	2Km a R1 + INT a R3. 8x200 m Rec. 1' + alongar	Descanso	C5 min + R 10 min + Abd + alongar	C 5 min + R 7 min + C 5 min + R 7 min + Abd + alongar
3	10 min de alongamentos suaves.	5 x (C 2 min + R 3 min) + 5 min de along. + 6 subidas de 80-100 m + 5 min de R. + Alongar	10 min de alongamentos suaves.	2Km a R1 + INT a R3. 10x200 m Rec. 1' + alongar	Descanso	C5 min + R 10 min + Abd + alongar	C 5 min + R 10 min + Series 3 x 1km a R2. Rec 3 min paragem+ alongar
4	10 min de alongamentos suaves.	R 15 min + C 5 min + R 10 min + Abd + Alongar	10 min de alongamentos suaves.	2Km a R1 + INT a R3. 10x300 m Rec. 1' + alongar	Descanso	10 min de alongamentos suaves.	Corrida de 5 km

Os erros mais comuns nas corridas de 10 km

> Não descansar o suficiente

Sono perdido, acumulação de horas de trabalho, ausência de momentos de descanso e serenidade, tudo isto nos influencia física e emocionalmente de forma que a prática desportiva possa ser mais ou menos benéfica.

PROBLEMA > Não assimilar bem o treino e inclusivamente chegar a pôr a saúde em risco. Aqui depende de qual for o caso, mas sair uma noite inteira, beber álcool, etc... é especialmente indicado se queres correr uma meia maratona no dia seguinte e ter um enfarte.

SOLUÇÃO> O ser humano está desenhado para as rotinas e neste caso é igual. Temos de nos habituar a dormir pelo menos 8 horas por dia e respeitar momentos de descanso mental. Se uma noite tens uma celebração especial e não dormes, o melhor será descansar bem no dia seguinte.

> Participar em muitas corridas

É um erro se a tua intenção for competir. Também se deve considerar um erro, independentemente do ritmo a que se realizem, do ponto de vista do impacto articular que significa correr todos os domingos do ano em cima de asfalto, que é a superfície mais habitual das corridas populares.

PROBLEMA > Correr no asfalto é muito mais lesivo. Competir todos os fins de semana pode levar-te ao sobretreino e à desmotivação precoce. E a carteira também se vai ressentir.

SOLUÇÃO> Ser seletivo e escolher as provas mais interessantes, enquadrando-as bem no teu plano de treino. Se a razão que te leva a fazer provas todas as semanas é a social, recomendamos que continues a encontrar-te com os amigos para treinar num parque.

> Não alongar

Nem sempre damos a devida importância aos alongamentos e não os fazemos ou preferirmos correr mais 5 minutos e não alongar.

PROBLEMA > A tensão que se irá acumular no corpo, não só a gerada a correr mas também a tensão do quotidiano, o trabalho, as responsabilidades, o stress, etc. E toda esta tensão é sentida a curto prazo, através de incómodos musculares, contraturas, lombalgias, ciáticas, etc.

SOLUÇÃO> Ganhar o hábito de alongar vai manter a tua saúde muscular, e com isso também a articular e o estado se saúde geral. Escolhe 6-8 exercícios e realiza-os de forma ordenada durante 10-15 segundos, sempre em ordem descendente, seguindo as cadeias musculares, começando pela cabeça e terminando nos pés.

> Comprar mal as sapatilhas

Não escolher o modelo certo. Fundamentalmente há dois fatores a ter em conta: o tipo de passada (pronador, neutro, supinador e as variantes de cada uma delas) e o peso do corredor.

PROBLEMA > O uso de um calçado inapropriado pode chegar a provocar lesões.

SOLUÇÃO> Encontrar uma loja de confiança, com profissionais especializados, para um bom aconselhamento.

Com o plano de treino seguinte poderás preparar uma corrida de 10 km em 4 semanas. É necessário que já tenhas o hábito de correr entre 20 e 30 minutos duas vezes por semana.

Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
1	10 minutos de alongamentos suaves.	R 15 min a R1 + 5 min alongar + 6 subidas de 100 m a R4 + 1 km a R4 em plano + R 10 min a R1 + alongar	R 40 min a R2 + alongar + Abd	R 15 min a R1 + 5 min alongar + INT 2x4x200 m a R4 + 1km a R3 com Rec 1 min + R 5 min a R1 + alongar	10 minutos de alongamentos suaves.	R 30 min a R2 + alongar + Abd	RP 10 min a R1 + 10 min a R2 + 5 min a R3 + 3 min a R4 + alongar
2	10 minutos de alongamentos suaves.	R 15 min a R1 + 5 min alongar + 8 subidas de 100 m a R4 + 1 km a R4 em plano + R 10 min a R1 + alongar	R 40 min a R2 + estirar + Abd	R 15 min a R1 + 5 min alongar + INT 6x500 m a R4 + 1km a R3 com Rec 1 min + R 5 min a R1 + alongar	10 minutos de alongamentos suaves.	R 30 min a R2 + alongar + Abd	RP 12 min a R1 + 12 min a R2 + 8 min a R3 + 5 min a R4 + alongar
3	10 minutos de alongamentos suaves.	R 15 min a R1 + 5 min alongar + 10 subidas de 100 m a R4 + 1 km a R4 em plano + R 10 min a R1 + alongar	R 30 min a R2 + 5 min a R3 + alongar + Abd	R 15 min a R1 + 5 min alongar + Séries 3x1000 m a R3 + 500 m a R4 com Rec 2 min + R 5 min a R1 + alongar	10 minutos de alongamentos suaves.	R 30 min a R2 + alongar + Abd	RP 15 min a R1 + 15 min a R2 + 10 min a R3 + 7 min a R4 + alongar
4	10 minutos de alongamentos suaves.	R 15 min a R1 + 5 min alongar + RC a R3 + R 5 min a R1 + alongar + Abd	10 minutos de alongamentos suaves	R 40 min a R2 + alongar + Abd	R 30 min a R2 + 5 min a R3 + alongar + Abd	R 10 min a R1 + 10 minutos de alongamentos suaves	Corrida de 10 km.

Os erros mais comuns nas meias maratonas

> Não seguir um plano de treino

Correr anarquicamente, sem horários e sem um plano estabelecido pode até funcionar bem durante um tempo, mas vais acabar por te aborrecer e estagnar. Se queres cumprir os teus desafios, é necessário cumprir um plano. Só assim te vais manter motivado, melhorar a forma e saúde. Tudo aquilo que te propões fazer deve estar planificado, independentemente de qual for o objetivo.

PROBLEMA > Aborrecimento, estagnação, treino em excesso, treinar pouco, perda de compromisso, etc.

SOLUÇÃO > Seguir um plano de treino, de preferência personalizado, se não for possível poderás seguir um plano padrão.

> Não fazer abdominais

Os abdominais são necessários para manter o equilíbrio do nosso corpo. O fortalecimento e tonificação dos músculos do core vai proporcionar estabilidade ao corpo, unindo de forma sólida o trem superior e inferior e mantendo as costas numa postura correta, sobretudo a nível lombar, da bacia e pélvis.

PROBLEMA > Tendem a aparecer problemas a nível lombar, não só pela debilidade desses músculos como também pela própria tensão que se vai acumulando nos flexores da coxa.

SOLUÇÃO > Aprender a fazer os exercícios e ganhar o hábito de os realizar com uma frequência de 2-3 vezes por semana.

> Não conhecer os limites

Sobretudo no princípio, quando decides fazer as tuas primeiras meias maratonas não conheces bem o teu corpo nem os efeitos que o exercício físico vai provocar, não sabes até onde podes chegar e é tudo muito relativo.

PROBLEMA > Sem dúvida o risco de lesão é o problema maior. Há outros como a pior assimilação dos treinos e a lentidão na melhoria da nossa forma física.

SOLUÇÃO > Há várias. A solução deve nascer da autoanálise e autoperceção das sensações à medida que vamos treinando. Assim aprenderemos a identificar bem os sinais de aviso que o organismo nos envia se nos estivermos a exceder. Além disso, ter ao alcance treinadores especializados é fundamental.

Em 6 semanas poderás correr uma meia maratona seguindo este plano de treino. Os requisitos são ter corrido 2/3 corridas de 10 km nos últimos 6 meses e ter o hábito de correr 30/40 minutos 3 vezes por semana.

Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
1	Descanso	6 km a R1 + 6 subidas + 1km a R3.	Descanso	R. 8 km a R2 + Abd	Descanso	RP. 8 km 4 a R2, 3 a R3 e 1 a R4	R. 10 km a R2 + Abd
2	Descanso	6 kms a R1 + 8 subidas + 1km a R3.	Descanso	R. 10 km a R2 + Abd	Descanso	DA. 6 km a R1	R. 12 km a R2 + Abd
3	Descanso	RP. 14 km 6 a R2, 5 a R3 e 3 a R4	Descanso	Descanso	Descanso	4 km a R1 + Teste 8000 m	R. 10 km a R2 + Abd
4	Descanso	4 km a R1 + Séries: 2x5x 500m. A R4 Rec. 1' e 4'	Descanso	4 km a R1 + Séries: 6x 1000m. A R3 Rec. 3'	Descanso	R. 10 km a R2 + ABD	R. 14 km a R2 + Abd
5	Descanso	4 km a R1 + Séries: 2x6x 500m. A R4 Rec. 1' e 4'	Descanso	4 km a R1 + Séries: 8x 1000m. A R3 Rec. 3'	Descanso	DA. 6 km a R1	R. 16 km a R1 + Abd
6	Descanso	5 km a R1 + Séries: 6x 1000m. A R4 Rec. 4'	Descanso	R. 12 km a R2 + Abd	Descanso	Ativação. R. 3 km a R1 + 4 progressões de 60 m.	Meia Maratona.

> Traçar objetivos irrealistas

Ter objetivos demasiado ambiciosos, ou até mesmo irreais, pode levar-nos ao colapso, tanto física como mentalmente devido ao stress e frustração provocados.

Cada pessoa responderá a diferentes evoluções, e o seu treino terá que se personalizar, sempre tendo em conta que o rendimento é finito e que à medida que se vai melhorando será mais difícil continuar a melhorar, implicando uma preparação mais controlada e específica.

PROBLEMA > Podem surgir problemas de muitos tipos: lesões por sobrecarga, fraturas de stress, contraturas, perda de forma física, etc.

SOLUÇÃO > Definir os objetivos no início do processo de treino, com datas e com um mapa e testando-o periodicamente. De preferência deve ser planificado e supervisionado por um profissional. Há que ser flexível, não cumprir o plano ou adaptá-lo não é nenhuma tragédia.

O fim não justifica os meios. Qualquer objetivo deve poder ser realizado sem ter de passar por um período de rigidez extrema que nos faça perder o prazer de correr.

Os erros mais comuns nas maratonas

> Prolongar muito a vida das sapatilhas

Não duram eternamente e mantê-las em bom estado é investir na saúde. Claro que se as temos guardadas no armário podem durar anos, mas não é esse o objetivo. O facto de durarem pouco significa que transformaste o investimento em saúde, à base de lhes dares muito uso.

PROBLEMA > Lesões provocadas pela perda de amortecimento e/ou estabilidade. Com o passar dos quilómetros a sola das sapatilhas vai perdendo as suas propriedades.

SOLUÇÃO > Calcular ou contar os quilómetros e trocar de sapatilhas cada 800km aproximadamente.

> Correr muitos quilómetros

Podemos pensar que quanto mais quilómetros corremos mais em forma ficamos, mas este é um grande erro. A qualidade é mais importante que a quantidade a todos os níveis, tanto para o rendimento como para a saúde.

PROBLEMA > Lesões por sobrecarga. Sobretreino. Má assimilação do treino. Desgaste articular. Alto nível catabólico, ou seja, de todos los processos que desgastam o organismo. E um impacto maior na saúde.

SOLUÇÃO > Dá motivos aos teus quilómetros. Cada treino deve ter um sentido, um objetivo dentro do objetivo mais global que estás a preparar. Seguir um plano é a única forma de o fazer.

> Não treinar a força

Na maioria dos casos não se trabalha e a sua importância é tão alta na consecução do aumento do rendimento como na prevenção de lesões. Sem dúvida nenhuma que fazer regularmente exercícios de força compatíveis com a corrida nos irá tornar corredores muito mais equilibrados e resistentes.

PROBLEMA > Com a idade tendemos a perder músculo, o que representa menos proteção das articulações. As fibras musculares tornam-se mais débeis e propensas a lesões.

SOLUÇÃO > Treinar a força dentro das possibilidades de cada um. Pode ser no ginásio, em casa, com elásticos, a fazer subidas, etc. É aconselhável o acompanhamento de um profissional que nos ajude a corrigir as más posturas e calcule as cargas com que devemos trabalhar.

Em 8 semanas poderás correr uma maratona se seguires este plano de treino. Para poderes seguir este plano, deves ter uma boa base de condição física. Estas 8 semanas são de treino específico. É requisito ter corrido 2 meias maratonas no último ano e ter o hábito de treinar 4/5 vezes por semana com uma quilometragem aproximada de 50/60 km por semana.

S	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
1	Descanso + Alongar	6 km a R1 + Séries: 2x3x 1000 m A R4 Rec. 1' e 3'	R. 10 km a R2 + ABD	6 km a R1 + RC 10 km a R3 + 2 km a R1	Descanso + Alongar	R. 10 km a R2 + Abd	RL. 20 km a R2
2	Descanso + Alongar	R. 10 km a R2 + ABD	DA. 6 km a R1	RP. 12 km 6 a R2, 3 a R3 e 1 a R4	Descanso + Alongar	R. 10 km a R2 + Abd	RL. 16 km a R2
3	Descanso + Alongar	6 km a R1 + Séries: 2x4x 1000 m A R4 Rec. 1' e 3'	R. 12 km a R2 + ABD	6 km a R1 + RC 14 km a R3 + 2 km a R1	Descanso + Alongar	R. 10 km a R2 + Abd	RL. 22 km a R2
4	Descanso + Alongar	6 km a R1 + Séries: 2x5x 1000 m A R4 Rec. 1' e 3'	R. 14 km a R2 + ABD	RP. 16 km 10 a R2, 4 a R3 e 2 a R4	Descanso + Alongar	R. 10 km a R2 + Abd	RL. 22 km a R2
5	Descanso + Alongar	6 km a R1 + Séries: 2x2x 3000 m A R3 Rec. 2' e 4'	R. 16 km a R2 + ABD	6 km a R1 + RC 16 km a R3 + 2 km a R1	Descanso + Alongar	R. 12 km a R2 + Abd	RL. 26 km 14km a R2 e 12km a R3
6	Descanso + Alongar	R. 10 km a R2 + ABD	DA. 6 km a R1	6 km a R1 + RC 8 km a R3 + 2 km a R1	Descanso + Alongar	R. 12 km a R2 + Abd	RL. 28 km 14km a R2 e 14km a R3
7	Descanso + Alongar	6 km a R1 + Séries: 3x 4000 m A R3 Rec. 3'	R. 12 km a R2 + Abd	RP. 16 km 10 a R2, 4 a R3 e 2 a R4	Descanso + Alongar	R. 10 km a R2 + Abd	RL. 22 km a R2
8	Descanso + Alongar	6 km a R1 + Séries: 3x 5000 m A R3 Rec. 3'	R. 10 km a R2 + Abd	RP. 16 km 10 a R2, 4 a R3 e 2 a R4	Descanso + Alongar	Ativação. R. 3 km a R1 + 4 progressões de 60 m.	Maratona

Os erros mais comuns na ultramaratona

> Ficar louco com a comida

Não há dúvida que a nutrição é uma parte fundamental para o desporto. Vai permitir que sejamos mais saudáveis e eficientes. Mas não devemos ficar paranóicos com as quantidades, as proporções, etc.

PROBLEMA > Acabas por te tornar maníaco e serás incompreendido.

SOLUÇÃO > Ter o hábito de comer bem e ser flexível. Por exemplo, o facto de os hidratos de carbono serem a principal fonte de produção de energia não quer dizer que só comas hidratos de carbono.

> Não aplicar protetor solar

É muito importante. Vais expor-te à radiação ultravioleta durante muitas horas, e até mesmo nos dias nublados pode afetar-te.

PROBLEMA > Queimaduras e a longo prazo pode ter consequências maiores como o melanoma.

SOLUÇÃO > Aplicar creme de proteção solar do fator mais elevado possível e de preferência resistente ao suor. Voltar a aplicar passadas 3 horas.

> Correr muito em asfalto

Muitas vezes, mesmo tendo opção de escolha, acabamos por correr sempre no asfalto.

PROBLEMA > Aparecimento de lesões como a periostite, tendinite rotuliana, fascite plantar. Degradação da sola das sapatilhas e portanto uma menor durabilidade das mesmas.

SOLUÇÃO > Procurar zonas verdes perto de casa ou do trabalho para escolher bem o lugar de treino, e prestar atenção ao estado das sapatilhas.

> Não cuidar dos pés

Podem forçar-te a abandonar uma prova por muitos motivos.

PROBLEMA > O aparecimento de bolhas, roçaduras ou unhas negras é doloroso e muitas vezes pode obrigar a parar.

SOLUÇÃO > Não estrear nada no dia da prova. As meias devem ser de boa qualidade e em corridas de 80/100km deves trocá-las uma ou duas vezes. Ao começar será aconselhável impregnar completamente os pés de vaselina ou creme hidratante. Apesar de no início a sensação não ser agradável, uns quilómetros depois a pele já terá absorvido e estaremos protegidos algum tempo. Deve-se repetir o processo cada vez que mudemos de meias.

Tens uma ultra à vista? Prepara a fase final com este plano de treino de 8 semanas. O requisito é teres corrido duas maratonas no último ano e meio para poderes fazer a prova com sucesso e para seguir o plano. Outro requisito é ter o hábito de treinar 5/6 vezes por semana perfazendo cerca de 70/80km. Também é recomendável fazer trabalho de força.

Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
1	Descanso + Alongar	6 km a R1 + Séries: 8 x 1000 m A R4 Rec. 2'	R. 12 km a R2 + Abd	6 km a R1 + R. 12 km a R2 + 2 km a R1	Descanso + Alongar	R. 12 km a R2 + ABD.	RL. 24 km a R2
2	Descanso + Alongar	R. 12 km a R2 + Abd	DA. 8 km a R1	RP. 14 km 8 km a R2, 4 km a R3 e 2 a R4	Descanso + Alongar	R. 12 km a R2 + Abd	RL. 20 km a R2
3	Descanso + Alongar	6 km a R1 + Séries: 10 x 1000 m A R4 Rec. 2'	R. 14 km a R2 + Abd	6 km a R1 + R 14 km a R3 + 2 km a R1	Descanso + Alongar	R. 12 km a R2 + Abd	RL. 26 km a R2
4	Descanso + Alongar	6 km a R1 + Séries: 12 x 1000 m A R4 Rec. 2'	R. 16 km a R2 + Abd	RP. 16 km 10 a R2, 4 a R3 e 2 a R4	Descanso + Alongar	R. 12 km a R2 + Abd	RL. 28 km a R2
5	Descanso + Alongar	6 km a R1 + Séries: 4 x 3000 m A R3 Rec. 2' e 4'	R. 18 km a R2 + Abd	6 km a R1 + R. 16 km a R3 + 2 km a R1	Descanso + Alongar	R. 14 km a R2 + Abd	RL. 30 km 18km a R1 e 12km a R2
6	Descanso + Alongar	R. 12 km a R2 + Abd	DA. 8 km a R1	6 km a R1 + R. 8 km a R3 + 2 km a R1	Descanso + Alongar	R. 14 km a R2 + Abd	RL. 34 km 20km a R1 e 14km a R2
7	Descanso + Alongar	6 km a R1 + Séries: 5 x 4000 m A R3 Rec. 3'	R. 12 km a R2 + Abd	RP. 20 km 14 a R2, 4 a R3 e 2 a R4	Descanso + Alongar	R. 14 km a R2 + Abd	RL. 22 km a R2
8	Descanso + Alongar	6 km a R1 + Séries: 3 x 5000 m A R3 Rec. 3'	R. 10 km a R2 + Abd	RP. 16 km 10 a R2, 4 a R3 e 2 a R4	Descanso + Alongar	Ativação. R. 3 km a R1 + 4 progressões de 60 m	Ultra

Legenda para todos os planos

RITMOS:

R1: Corrida muito suave. Fácil manter uma conversa.

R2: Corrida suave: Fácil manter com o pulso um pouco mais elevado.

R3: Corrida média: Ritmo previsto de corrida de 10 Km.

R4: Corrida ritmo alto: Ritmo ligeiramente superior à marca pessoal em corrida de 10 Km.

PALAVRAS CHAVE:

Séries: Com este treino à base da repetição de diferentes distâncias procuramos trabalhar os ritmos, assimilá-los e adaptar o nosso organismo a todos os níveis (cardíaco, pulmonar, muscular, etc.)

Rec. Recuperação.

Abd: Abdominais. Devem treinar-se de forma compensada, fazendo 150-200 repetições repartidas entre abdominais superiores, inferiores e oblíquos.

RC: Ritmo controlado.

R: Rolar. Corrida contínua a ritmo constante.

RP: Rolar progressivo.

Subidas: Trabalho de força aplicado à corrida estabelecido em forma de séries. A forma de execução é a ritmo rápido, com passada ampla, levantando bastante os joelhos e a recuperação será ativa fazendo a descida a trote suave.

INT: Interval Training. São séries curtas a intensidade alta. Realizam-se muitas repetições com recuperações muito baixas. Consegue-se um aumento do tamanho do coração, da sua capacidade sistólica e a capilarização muscular, aspetos muito importantes na adaptação do organismo à maratona.

(+): Quando se utiliza este símbolo marca-se a finalização e começo das diferentes partes do treino (aquecimento, parte principal e retorno à calma) e deve-se parar uns 5 minutos entre elas.

CORRE PROTEGIDO EXERCÍCIOS NO BOSU

Tempo de férias, calor, banhos de mar e ar puro são um convite aos desportos ao ar livre. Aproveita para te manteres em forma e cheio de energia!

Por: **Conceição Gonçalves**
Fotografia: **João Carlos Oliveira**

A rua é o ginásio perfeito e há muitas razões para não ficarmos parados! Correr na praia também pode ser uma boa opção pois os músculos estão mais quentes e, por isso, menos suscetíveis a lesões; ao correr na areia, estimulam-se as cerca de 70 mil terminações nervosas existentes na planta dos pés; atividades físicas praticadas sobre a areia implicam um esforço e resistência maiores por parte do corpo, ou seja, garante melhores resultados. Cerca de 70% dos músculos do nosso corpo são ativados numa corrida feita na areia da praia, o que ajuda a queimar calorias e gordura. Quando o objetivo é correr, numa primeira fase devemos quebrar barreiras e superar limites, através de alguma determinação e disciplina. Deveremos aumentar a resistência e conseguir correr distâncias cada vez maiores.

Para praticar running não devemos percorrer sempre a mesma distância e usando o mesmo ritmo pois, além de não ser estimulante, não acrescentamos benefício no trabalho de resistência. Nas mudanças de ritmo e de distância percorrida encontram-se as chaves para aumentar a nossa capacidade física na corrida.

A respiração, se for feita de forma adequada, traz mais oxigénio para os músculos e, consequentemente, mais resistência. A respiração correta deve ser feita pelo abdómen, e não pela parte superior do peito (tórax), se queremos manter um bom ritmo. O ideal é trabalhar a respiração abdominal (que é a forma mais natural de respirar e também a que nos permite absorver mais oxigénio), nas atividades diárias para posteriormente ser transferido esse hábito para a corrida.

Outras atividades físicas, que servem de complemento para quem corre

1. Subir e descer escadas, no trabalho ou em casa
Assim como correr em subidas, elas ajudam a construir sua força nos membros inferiores.

2. Exercícios aeróbios
Saltar à corda uma ou duas vezes por semana ou fazer um passeio de bicicleta. Esses exercícios podem ajudar a melhorar a resistência na corrida.

3. Musculação
Músculos das pernas, abdominais e lombares fortalecidos ajudam a manter a forma em corridas longas e evitar lesões e dores indesejadas.

4. Evitar exageros
Em treinos longos mantém sempre um ritmo máximo de 80% do que consegues fazer nas provas.

5. Intensificar no final do treino
Procura elevar o ritmo nos 25% finais dos treinos longos para melhorar as finalizações nas provas.

Treino com Bosu

1. Aquecimento

Começar a sessão de exercícios com uma caminhada em passo acelerado, durante 5 a 10 minutos.

Opção:

> corrida, em cima do bosu, durante 5 a 10 minutos.

> jumps em twist e Flys em cima do bosu, durante 5 minutos.

Desta maneira vais aquecer os músculos e dar mais flexibilidade a ligamentos e tendões.

2. Agachamento

(squats) com BOSU e halteres

Zona alvo:

> Quadricípete e glúteos, isquiotibiais e grande adutor, déltoide anterior e deltóide médio

Execução:

> Com um BOSU invertido, (pode ser realizado com Bosu em posição normal), em pé, pés à largura dos ombros, joelhos fletidos, costas direitas, abdominal contraído e coluna neutra.

> Expirar quando desces, fletir os joelhos sem que estes ultrapassem a ponta do pé, inclinar tronco ligeiramente para a frente, colocando bacia para trás e, simultaneamente, elevação frontal dos braços, com os halteres até chegar nível dos ombros, com cotovelos quase em extensão. Inspirar e manter os abdominais contraídos quando voltas à posição inicial.

Repetições:

>3 séries de 15 repetições. Descansa 30 segundos entre cada série

Posição 1

Posição 2 e opção para abranger mais grupos musculares

3. Afundo

ou Lunges com BOSU e Halteres

Zona alvo:

> Quadricípete da perna da frente e glúteos, isquiotibiais da perna de trás e grande adutor; gémeos, bícipete braquial.

Execução:

> Em pé, com uma perna à frente, apoiada no centro do Bosu, e pés alinhados com a bacia, joelhos um pouco fletidos, costas direitas, perna de trás apoiada sobre a ponta do pé e halteres nas mãos à largura dos ombros com pega em supinação, Expira ao mesmo tempo que desces, flete o joelho da frente mantendo-o alinhado com o calcanhar de trás e aproxima o joelho da perna de trás do chão, ficando a perna da frente e a coxa de trás perpendiculares com o chão, e realizando em simultâneo a flexão do antebraço, mantendo cotovelos junto ao corpo. inspirar quando sobes e volta à posição inicial, fazendo força abdominal.

Repetições:

> 15 repetições. Volta à posição inicial e repete o movimento com a outra perna. Descansa 30 segundos entre cada série. Repetir este ciclo 3 vezes.

Posição 1 Posição 2

DESAFIAS-TE COM O DOWNHILL?

Nem tudo se vai resumir a subidas com a tua BTT, de certeza que as descidas também vão alegrar o percurso. Pois agora imagina toda a rota a descer como acontece no downhill.

Por: **Juanma Montero e Daniel Morales**

ENCOSTA ABAIXO

A nível competitivo é uma prova contrarrelógio com partida individual cujo objetivo é fazer um circuito maioritariamente a descer no menor tempo possível. A nível de lazer é simplesmente… descer e desfrutar ao máximo do desnível do terreno. Dito assim até parece fácil, mas em ação tem muito que se lhe diga e os percursos têm o seu nível de dificuldade: existem curvas com ressaltos, saltos, zonas muito estreitas, meias estradas, etc. Para nos aproximarmos desta modalidade divertida vamos dar alguns conselhos básicos para que não haja problemas.

Conselhos básicos para descer em segurança

1. Para começar é melhor baixar um pouco o selim em relação à posição habitual, assim terás maior liberdade de movimentos e poderás ir à frente e atrás consoante o terreno que encontras.
2. O corpo não deve ir rígido, é necessário levá-lo um pouco descontraído para nos adaptarmos às rasteiras e que estas não nos façam saltar da bicicleta; vamos com os braços e as pernas fletidas e vamos estendendo-as consoante a variação do perfil do terreno.
3. A posição deve estar centrada, se formos demasiado recuados, por medo da inclinação, perdemos a força que se exerce nos pedais e que nos dá maior tração, sobrecarregando os joelhos e dificultando a condução. Se, pelo contrário, tivermos uma posição centrada, a bacia ficará encarregada de compensar os desequilíbrios do terreno, deixando as pernas mais libres para exercer maior amortecimento. O olhar tem que ir para a frente, quatro ou cinco metros à frente, para nos dar tempo de antecipar obstáculos que vamos encontrando no caminho.
4. O uso dos travões é das coisas mais importantes, é preciso fazê-lo com cuidado. Quando travamos a bicicleta cola-se ao chão mas se abusamos pode derrapar e perdemos tração ou seja conseguimos o efeito contrário, já que sem tração não podemos curvar nem mudar de direção, além de estragar mais os trilhos causando maior impacto no meio ambiente. Isso não é a ideia dos que gostam de desfrutar da bicicleta de montanha.
5. É preciso ajustar a velocidade antes do obstáculo ou curva, não já em cima deles. Por isso é importante a antecipação do olhar. É preciso ter uma velocidade que esteja de acordo com o nível técnico, aproveitar os ressaltos e curvas dos caminhos e procurar divertir-se, mais do que uma velocidade descontrolada. Podemos encontrar diferentes obstáculos nos caminhos, como saltos, caminhos cortados, saltos com uma receção em forma de descida, curvas apertadas, troços de madeira e um sem fim de obstáculos naturais que fazem com que cada descida seja uma aventura única que dê vontade de repetir.

Aproveita

Em quase todos os circuitos de descida de competição irás encontrar relevos no caminho naturais ou construídos artificialmente. É a melhor forma de manter a energia cinética que levas com a velocidade, e que te quer tirar da curva, para continuar na reta seguinte quase tão rápido. A solução é deixar o peso do corpo para o lado de fora, rodando com convicção e sem medo, apoiando-te bem, procurando com as rodas a linha de transição entre a parte plana e a parte inclinada do relevo. Quanto mais vezes repetires mais naturalmente irás encontrar o ponto em que podes manter a velocidade máxima.

Passar por cima

Quando o terreno tiver um desnível quase vertical estamos perante um salto. A complexidade está relacionada com a altura do mesmo e o tipo e forma de receção ou zona de aterragem. Se houver pouca altura e a aterragem for ligeiramente a descer será fácil passá-lo, é apenas preciso uma ligeira deslocação para trás para que a parte da frente não aterre antes de tempo... e é só!
Se for mais alto é a mesma coisa do que se for baixo mas intervém um fator psicológico importante que complica tudo. Há buracos em que não vês o chão e parece que o mundo acaba ali, mas não te preocupes, os nossos descobridores já perceberam há muito tempo que o mundo não acaba assim... Antes de saltá-lo certifica-te que a receção não tem pedras ou sulcos que possam provocar uma queda. O que há a fazer é colocar o peso para trás no momento anterior à roda dianteira chegar à borda do relevo. Mantém a posição básica de semiflexão de joelhos e cotovelos e... voa!

O dobro ou nada

Quando sentires confiança nos buracos, o passo seguinte são os duplos, saltos em que existe uma zona baixa entre a descolagem e a receção, mas antes podes experimentar uma parte intermédia preenchida em vez de vazia, de forma que a zona elevada da descolagem e o início da receção se unam em linha reta.

Em relação às armadilhas

Deixa o corpo solto, adapta às suas inclinações movimentando o guiador para a frente e para trás enquanto tu permaneces sentado. Mantém as rodas em movimento, são as melhores amigas nos terrenos complicados porque a inércia que acumulam tem um efeito estabilizador e porque a aderência ao terreno depende de continuarem em movimento, uma travagem um pouco brusca e a roda pode deslizar lateralmente fazendo-te perder a linha correta.

10 km 10h00

CORRIDA DO TEJO

13 SET 2015

Junta-te à corrente!

/CorridadoTejo

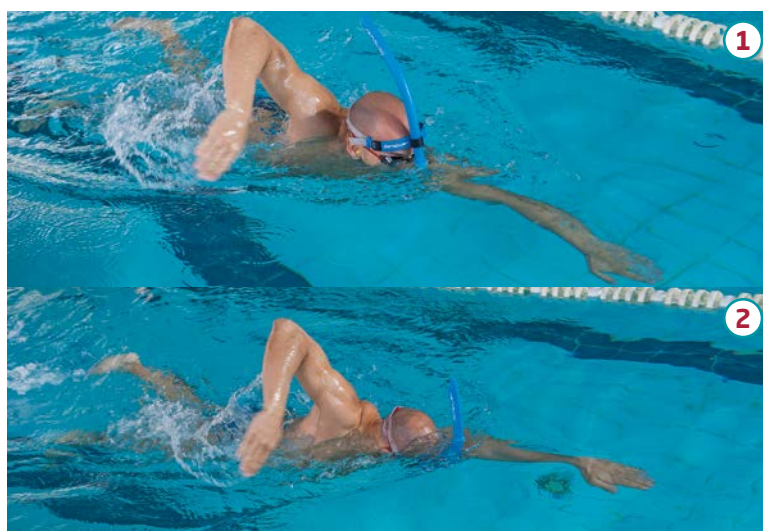
www.corridadotejo.com

NADA COM UM TUBO MAIS RÁPIDO

A natação evolui como tudo na vida. O tubo está para a natação como a suspensão dianteira está para a bicicleta. Em todos os desportos surgem aparelhos que nos ajudam a trabalhar cada vez melhor e mais rápido. Alguns conseguem-no, outros não. O tubo é um dos que sem dúvida nos consegue ajudar. Praticamente indispensável se queres nadar o melhor possível...
Se não acreditas, experimenta!

Por: **Redação Sport Life**

A forma de colocação do tubo na cabeça é a razão que provoca vários efeitos positivos quando se nada crol com ele.

O que é um tubo?
Um tubo, como o próprio nome indica, é um tubo de plástico semelhante aos de mergulho desportivo. A diferença é que um tubo para natação tem um suporte mais ou menos acolchoado para a frente e não lateral como o seu 'primo' subaquático. Além disso, apoia a cabeça para trás com um elástico semelhante ao dos óculos.

Mas para que serve o tubo?

Provoca vários efeitos positivos quando se nada crol com o tubo e isso sente-se quando se coloca o tubo.

Favorece a posição correta da cabeça em todos os planos. É muito simples corrigir tanto as mudanças de altura da cabeça com as oscilações laterais desnecessárias. Por exemplo:
Nadar com tubo variando a posição da cabeça, com a seguinte progressão de distâncias:

1. 1x100m/15" de descanso mudando a posição da cabeça.
2. 1x100 m com a cabeça bem colocada.
3. Sobe em cada treino uma repetição de 100 metros mais até chegar aos 1000 metros. Outra opção: aumenta o volume mas sem descanso: 100 metros no primeiro dia, 200 metros no segundo dia de treino e assim sucessivamente...

A nível principiante favorece a aquisição da posição correta do corpo e a volta do corpo sobre o eixo longitudinal.

1. Pernas com tubo de cabeça para baixo com os braços estendidos. O corpo deve estar junto à superfície da água mas o mais elevado que consigas manter.
A progressão:
1x50m Pernas de crol com tubo, posição da prancha.
2x50/15" Descanso.
Repete uma segunda vez.

- Fazer até 8 repetições, momento em que podes passar a fazer 8 repetições de 100 metros.

2. Pernas + braços para baixo. Coloca o corpo na mesma posição que o exercício anterior. Roda todo o corpo em bloco de um lado para o outro com a cabeça imóvel. Esta é a progressão do exercício anterior.

Truque

Toma atenção para não mover a cabeça quando o corpo vai de um lado para o outro. O tubo sempre vertical!

A nível médio e alto, favorece a posição correta do corpo em todas as intensidades, porque é necessário mudar a posição do corpo para respirar.

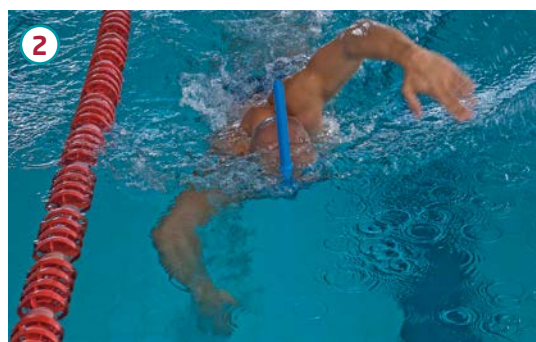
8x100 m de aquecimento/ 1'25"-1'30" de descanso. Nado com tubo, progressivas da 1ª à 4ª repetição, acabando na última com 10 pulsações abaixo da frequência cardíaca máxima.

A nível médio e alto, permite trabalhar diferentes coordenações de braços, consoante procures maior economia de nado ou deslizamento, ou maior velocidade.

1. 400 m de crol a nadar com tubo em coordenação tipo L. Um braço estendido ao entrar e outro estendido no ponto mais alto do recobro.
2. 4x25 de aquecimento/ 1' de descanso. Nado em T com tubo: mãos opostas durante todo o nado (uma no ponto mais alto, outra no ponto mais baixo).

1

2

1

A todos os níveis permite vigiar a técnica correta de tração dos braços durante a braçada em ambos os lados durante a respiração.

1. 4x50m / 20" de descanso. Com tubo 25 m de remada simultânea de agarre - 2 m de nado com os cotovelos elevados.
2. 10' de nado com tubo. Concentra-te em manter os cotovelos elevados durante o máximo tempo possível durante a tração.

Além disso, a todos os níveis é uma grande ajuda para aprender e melhorar a pernada em condições reais de nado, sem usar os braços. Ou seja, podes dar às pernas de forma contínua quando o corpo for de um lado ao outro.
O único senão momentâneo é que deves ter cuidado nos primeiros dias ao respirar pelo nariz para não engolir água. Mas passados uns quantos treinos, já irás dominar como ninguém!

2

DESCOBRE OS TEUS ABDOMINAIS

Os músculos abdominais sempre foram símbolo de boa forma e a referência estética por excelência. Se temos uma cintura bonita parece que estamos em forma e contentes com a nossa imagem, no entanto ainda há muitas pessoas que apesar de fazerem o tudo o que é possível continuam sem poder exibir o desejado "six pack".

Por: Domingo Sánchez

ABDOMINAIS À VISTA JÁ NO PRÓXIMO VERÃO

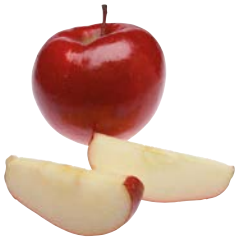
Não há um único plano ou critério para "descobrir os abdominais", a realidade e os fundamentos de treino dizem-nos que cada situação requer tratamentos diferentes e sobretudo multidisciplinares. Além dos sobrevalorizados exercícios de abdominais, será imprescindível incluir conteúdos de trabalho cardiovascular e aplicar estratégias nutricionais. Analisemos e vejamos as possibilidades de cada grupo para conseguir um programa adequado e os melhores resultados possíveis.

Cada caso é um caso, por isso vamos contemplar três níveis que são as situações mais habituais:

1. Pessoas com um baixo nível de condição física e excesso de peso.
2. Pessoas ativas que desejam melhorar.
3. Aqueles que desejam conseguir o máximo nível de força e definição .

NÍVEL INICIAL

Baixo nível de condição física e excesso de peso

Ter uma cintura definida não só representa um benefício estético que muda a nossa aparência física e melhora a autoestima, como ainda mais importante do que isso tem benefícios para a nossa saúde. Reduzir a nossa gordura de reserva representa um benefício metabólico e de redução do colesterol e triglicéridos. Por outro lado, devemos ter um plano de exercícios de abdominais bem definido para não incluirmos exercícios que possam ser lesivos para as costas ou que simplesmente são ineficazes para o nosso objetivo.
É habitual começar de forma compulsiva incluindo hábitos e exercícios demasiado ambiciosos que a médio prazo são difíceis de manter. Nestes primeiros níveis, estabelece sempre um programa de treino e de alimentação a médio e longo prazo, pois as mudanças de composição corporal não sucedem de forma rápida. Progride de forma lenta mas contínua, deves garantir que o teu organismo se adapta de forma progressiva antes de incluir conteúdos mais exigentes.

› **O primeiro passo: plano alimentar equilibrado**
Nas pessoas que iniciam um plano de treino é sempre um erro grave começar simultaneamente com uma dieta hipocalórica com o objetivo de perder peso, esta opção conduz apenas ao fracasso. O objetivo não é comer menos mas sim comer o necessário de forma saudável.
Se vamos começar um programa, o nosso organismo vai precisar de energia para enfrentar os treinos e produzir as adaptações e melhorias para o manter a médio e longo prazo. Se comemos menos do que necessitamos não vamos render, não conseguiremos melhorias e acabaremos por abandonar o programa. Portanto, o nosso conselho é que não comeces com uma dieta restritiva baixa em calorias, nesta etapa basta eliminar gorduras animais, evitar os alimentos fritos, o excesso de açúcares simples e fazer entre 5 a 6 refeições diárias.

Como exemplo apresentamos um plano alimentar errado e outro correto organizado de forma saudável.

	Incorreto	Correto
Pequeno--almoço	Um café e um bolo	200 ml de iogurte líquido com 20 g muesli. 2 fatias de fiambre de peru com uma fatia de pão, uma peça de fruta.
Meio da manhã	Nada	Uma maçã, uma barrita de cereais, frutos secos, 500 ml de água ou chá.
Almoço	**Menú de restaurante:** 400 g leguminosas. Carne de porco com batatas fritas. Pudim flan Cerveja Pão	Prato combinado: 125 g arroz + um peito de frango. Água ou refresco light.
Lanche	Café, refresco ou cerveja.	Sanduíche de fiambre de peru: uma fatia de pão + 4 fatias de fiambre.
Jantar	Panado 250 g de massa Queijo 2 Frutas Pão Refresco	125 g massa, 200 g de peixe + iogurte magro. Água

Abdominais: uma faca de dois gumes

De nada nos serve ter uma cintura bem definida se depois temos dores de costas. Nestes níveis iniciais em que ainda não se tem força estabilizadora o trabalho dos abdominais com exercícios bem selecionados pode representar uma grande estratégia de melhoria, mas pelo contrário exercícios exigentes ou com mecânica incorreta podem provocar mais risco do que benefício. Nesta etapa inicial, o teu objetivo será conseguir um nível mínimo mas seguro de força nos músculos abdominais e sobretudo um melhor controlo postural e ativação profunda, que é o que garante a estabilidade da coluna.

Em alguns casos, à pouca condição física junta-se o excesso de peso da gordura acumulada na cintura, fatores que dificultam a execução correta dos clássicos exercícios de abdominais, por isso iremos apostar em exercícios estáticos de ativação da musculatura profunda e, sobretudo, por um aumento progressivo do trabalho cardiovascular juntamente com uma mudança progressiva nos hábitos alimentares. Nesta fase, simplesmente equilibrando a alimentação e com uma correta base de treino conseguirás uma melhoria significativa.

> **Ativa a tua musculatura profunda e reduzirás a cintura**

A debilidade da parede abdominal é um dos fatores contra os que mais devemos trabalhar, uma vez que são músculos fásicos que se encontram com pouca tonicidade. No entanto, conseguir uma cintura tonificada, mais estética e com um diâmetro menor, não é questão de "fazer abdominais", até porque alguns exercícios podem fortalecer o reto do abdómen (os músculos mais externos) mas debilitar os mais profundos. O resultado pode ser o contrário do esperado: que o nosso diâmetro abdominal fique mais volumoso.

Abdominais em circuito

Inclui estes dois circuitos de forma alternada ao longo da semana, o ideal é que faças pelo menos 3 dias de treino específico de abdominais e core. Uma zona média forte e estável permitirá progredir posteriormente para treinos mais exigentes:

> Aproxima o cotovelo do joelho contrário, expira ao subir. Os cotovelos devem estar afastados e o olhar para o teto.

> Em quatro apoios, estende um braço e a perna contrária, mantendo alguns segundos e alterna mantendo a coluna estável. Deves ativar a parede abdominal e respirar com o diafragma.

> Com uma pega posterior, eleva a bacia. Ao descer evita que a zona lombar se arqueie devido a uma descida excessiva das pernas.

> Estabiliza a parte superior com uma barra e move as pernas para ambos os lados mas com movimentos curtos evitando que desçam em excesso.

> Com as mãos na região lombar, flete a anca numa amplitude pequena. Evita que as pernas desçam. A referência é que sintas sempre a pressão da coluna sobre as mãos.

> Mantém a prancha lateral, com os joelhos fletidos.

> Segurando uma bola com pernas e braços, mexe-te para a frente e para trás mantendo a coluna estável.

> Em apoio sobre uma superfície elevada, elimina de forma alternada os apoios de mãos e pés para passar de 4 a 3 apoios.

Critérios de treino:

- Realiza os exercícios em forma de circuito passando de um para o outro.
- Repete cada exercício uns 20-30 segundos, passando ao seguinte após cerca de 20 segundos de recuperação.
- Inclui 3 - 4 voltas a cada circuito
- Realiza-o de preferência no princípio da tua sessão de treino e evita deixá-lo para o final.

NÍVEL MÉDIO

Em busca de uma cintura em forma

Se já treinas há algum tempo, poderás observar como as melhorias nos níveis de força e mudanças na composição corporal são cada vez mais difíceis de conseguir e muitas vezes estagnamos. Este é o momento para dar um pequeno salto e mudar os conteúdos para continuar a haver melhorias.

Nos exercícios de força para trabalhar a cintura, os exercícios de abdominais clássicos no solo já não representarão um estímulo suficiente para conseguir novas melhorias de força. É o momento para abandonar estes exercícios e introduzir exercícios mais funcionais onde trabalhes cadeias musculares e o teu controlo postural seja beneficiado para conseguir uma melhor motricidade.

Otimizando a alimentação

Deves manter as 5 ou 6 refeições por dia, mas há que ter em atenção a forma de cozinhar. Evita totalmente os alimentos fritos, grelha-os ou coze ao vapor. Evita os molhos, bebidas açucaradas e alcoólicas. Recorrer aos suplementos para complementar a alimentação é um recurso interessante para conseguir os nutrientes de forma controlada, fácil e livre de gorduras. Introduz um suplemento de proteínas para conseguir a proteína em algumas refeições e um hidrolisado de hidratos de carbono e proteínas para depois de treinar.

Refeição	
Pequeno--almoço	400 ml de iogurte líquido, 20 g proteína de whey, 20 g de aveia, uma peça de fruta.
Meio da manhã	Uma barrita de cereais, uma fruta, 200 ml de iogurte líquido + 10 g de proteína de whey.
Almoço	250 g de arroz + bife de frango grelhado
Lanche	Sanduíche de peru: 2 fatias de pão + 4 fatias de fiambre de peru e alface. Uma banana.
Depois de treinar	Batido 60 g de hidratos de carbono + 20 g de proteína
Jantar	125 g massa, 200 g de peixe grelhado + um iogurte magro

Treinos queima calorias

Do ponto de vista do treino há duas opções que deverias incluir para conseguir um alto consumo calórico. Por um lado, sem dúvida que as sessões de trabalho cardiovascular são as que permitirão queimar mais calorias durante o exercício mas por outro lado um treino de força conseguirá um elevado gasto metabólico que aumentará de forma considerável as calorias consumidas depois do treino.

O treino cardiovascular ideal para conseguir alterações físicas consideráveis será acima das 4 horas semanais. Incluir mais tempo de trabalho cardiovascular terá benefícios extra, mas já não serão tão significativos como se focássemos o nosso objetivo noutros componentes como a alimentação ou o treino da força. Se com mais 4 horas de treino cardiovascular por semana não consegues ter os benefícios, aconselhamos a modificar os hábitos alimentares e que sejas mais exigente ou introduzas exercícios de força com uma orientação mais funcional e geral.

- É recomendável que faças as sessões de treino cardiovascular sempre depois do trabalho de força, nunca antes.
- É preferível que faças todos os dias 15 ou 20 minutos de treino cardiovascular no final do teu treino de força do que fazer 2 ou 3 dias exclusivamente de cardiovascular.
- Tenta variar a intensidade. Consegue picos de alta intensidade.
- Inclui meios que mobilizem grandes massas musculares, a elítica, o remo ou a natação são os mais adequados.

O treino de força consegue músculos metabolicamente muito ativos, o que significa um gasto energético maior ao longo do dia. Para conseguir este objetivo não nos devemos centrar no trabalho de pequenos músculos e de forma localizada, mas sim selecionar exercícios onde se trabalhem grandes cadeias musculares e em vários planos de movimento. Ou seja, é mais interessante incluir agachamentos e push ups do que exercícios de bicípete ou tricípete.

Mais não é melhor

Os músculos abdominais estão sempre lá, debaixo da nossa camada de pele e gordura. Este é o principal fator para não termos abdominais, ou seja que o nosso músculo reto abdominal não seja visível. A pequena camada de gordura "apaga" o relevo muscular do "six pack", dando a aparência de um ventre plano e sem forma. Na maioria dos casos, é mais interessante reduzir a percentagem de gordura da cintura com um trabalho orientado para esse objetivo do que realizar sessões de exercícios abdominais com a ideia de os definir. Lembra-te que fazer abdominais não vai eliminar a gordura da cintura!

Desenha o teu programa de abdominais

> Um programa eficaz para trabalho do core deve conter exercícios que trabalhem os músculos do tronco em todos os seus planos, pois precisamos de implicar a cadeia lateral, anterior e sem dúvida também a posterior para conseguir um trabalho equilibrado.

> De preferência realiza os teus abdominais no final do treino, uma vez que tratando-se de músculos estabilizadores se os cansares em excesso não conseguirão garantir a integridade da coluna noutros exercícios intensos que requerem força abdominal para uma maior estabilidade, como os agachamentos.

> A tua referência deve ser sempre o controlo postural. Quando não fores capaz de controlar o movimento, deixa o exercício.

> Esquece as centenas de repetições, é muito mais importante a intensidade, sobe o nível à medida que vais adquirindo força.

> Não é necessário treinar os abdominais todos os dias uma vez que já são implicados noutros exercícios, dois ou três dias pode ser suficiente.

> Lembra-te da respiração, expira ao contrair os músculos abdominais.

> É melhor aumentar o número de exercícios que aumentar o número de repetições com poucos exercícios.

Seleciona um de cada grupo

Para ser mais fácil ter diferentes opções, só terás que escolher um exercício de cada grupo. Com quatro exercícios o teu programa será suficientemente variado. Realiza-os em forma de circuito executando o exercício ou posição durante 30 segundos, repete o circuito entre 3 e 4 vezes.

1

> Inclina-te para a frente, mantendo as costas direitas.

> Eleva a bacia com apoio de uma perna.

> Roda um braço e estende a perna contrária.

> Eleva a bacia e mantém em retroversão.

> Leva a bacia atrás com uma carga para a frente.

2

> Partindo de prancha frontal, roda a cintura alternando apoios.

> Troca uma carga de mão em mão mantendo a estabilidade.

> Tocar a mão contrária sem mover a cintura escapular.

> Com apoio de antebraços sobre uma bola suíça faz pequenos círculos.

> Alterna apoio de pés em prancha frontal.

3

> Prancha lateral

> Trocar uma carga de braço sem mover o corpo.

> Passar uma bola medicinal entre as mãos de forma rápida.

> Com uma pequena carga num braço, faz pequenas inclinações laterais.

> Afastar um braço com uma carga sem mover a cintura escapular.

4

> Balançar uma carga com um só braço mantendo a estabilidade.

> Realizar pequenos círculos com uma carga na vertical.

> Passar um kettlebell fazendo pequenos círculos à volta do corpo.

> Eleva a bacia com apoio lateral segurando uma carga na vertical.

> Curl-up sobre a bola suíça.

NÍVEL ALTO

Em busca da definição muscular

Essa última camada de gordura que cobre a zona inferior da tua cintura é sem dúvida aquela que vai requerer mais tempo e esforço para ser eliminada. Vais precisar de fazer treinos com elevado gasto calórico para aceder a essa última reserva de gordura que o nosso organismo resistirá a eliminar, mas também será muito importante incluir estratégias de alimentação exigentes para otimizar os resultados dos teus treinos.

> Plano para conseguir definição muscular
O termo definição muscular é utilizado para se referir a esse último grau de perda de tecido gordo que oculta o relevo dos nossos músculos abdominais. Mesmo que em pouca quantidade, esse tecido gordo é o mais difícil de eliminar. Para induzir o nosso organismo a consumir estas últimas reservas de gordura devemos recorrer a uma dieta exigente que obrigue a obter energia do último recurso disponível. O objetivo é esgotar as reservas de glicogénio muscular para obrigar o organismo a obter a energia da segunda via disponível que é a gordura. Para isso não basta comer de forma saudável, também é necessário reduzir a quantidade de hidratos de carbono. Um aporte de hidratos de carbono abaixo das nossas necessidades irá reduzindo de forma progressiva as reservas de glicogénio e o organismo recorrerá mais à gordura para obtenção de energia. Uma boa estratégia nutricional consiste em ir diminuindo os hidratos de carbono à medida que o dia avança. O melhor é introduzi-los ao pequeno-almoço, a meio da manhã e ao almoço e limitá-los muito a partir daí, inclusivamente ao jantar podemos prescindir deles, uma vez que vamos dormir e não iremos precisar de energia. É melhor optar por um jantar com uma fonte de proteína e uma salada abundante.

Refeição	
Pequeno-almoço	200 ml de iogurte líquido + 20 g de proteína de whey
Meio da manhã	Uma maçã, frutos secos, 1 chá verde, 500 ml de água
Almoço	50 g arroz + um bife de frango grelhado
Lanche	4 fatias de fiambre de peru com uma fatia de pão. Um café ou bebida energética.
Depois de treinar	500 ml de água
Jantar	Salada com azeite + 200 g de peixe

Não faças abdominais, implica-os!

Depois de melhorares a tua forma física, a melhor opção é que não tenhas que fazer abdominais mas que os treines através de exercícios mais funcionais nos teus treinos de força. Aqui tens vários exemplos muito interessantes onde se trabalham grandes cadeias musculares tendo como protagonistas os músculos abdominais. São exercícios "dois em um":

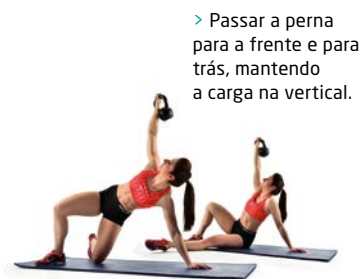
> Inclina-te para trás mantendo a coluna estável. Vais trabalhar quadricípetes e abdominais.

> Partindo de prancha frontal, desloca-te lateralmente elevando apoios de braços e pés.

> Alterna apoios sobre uma bola mantendo a estabilidade.

> Partindo de prancha frontal, flete a anca e toca com a mão no pé contrário.

> Segurando uma carga sobre a cabeça, realiza pequenas inclinações laterais.

> Eleva e gira uma perna mantendo o apoio de braços estável.

> Passar a perna para a frente e para trás, mantendo a carga na vertical.

> Ficar em apoio sobre um banco com a bacia elevada.

> Segurando uma carga com os braços estendidos, roda a cintura escapular sobre uma bola suíça.

Objetivos definidos no ginásio

APRENDE A DESENHAR O TEU PRÓPRIO PROGRAMA DE FORÇA

Sabes quantas séries e repetições deves fazer para o teu objetivo? Com que intensidade? E quanto devem durar os descansos? Se fazes "um pouco de tudo" independentemente do que queres conseguir, estás a desperdiçar tempo e esforço. Este mês clarificamos tudo isto e ensinamos-te a planificar o teu treino de força.

Por: **Tommy Álvarez**

Uma vez chegado ao ginásio começas a pensar em que exercícios vais introduzir: "um pouco de peito, pernas, bicípete…" Soa-te amiliar? Pois a menos que os teus objetivos no ginásio sejam quebrar a rotina e socializar, estás a cometer um erro.
Não te deixes guiar exclusivamente pelo entusiasmo. Os níveis de motivação são como as marés, com subidas maravilhosas e descidas deprimentes. Se o entusiasmo é a única coisa que te faz manter o compromisso, as tuas sapatilhas vão ter uma vida longa… e o teu dinheiro vai cair em saco roto porque vais desistir mais cedo ou mais tarde. Se realmente queres ter retorno do investimento e conseguir resultados, deves mudar de estratégia: estabelecer objetivos, desenhar um plano e cumpri-lo. Vamos ensinar-te a fazê-lo.

› ESCREVE OS TEUS OBJETIVOS

Está demonstrado que uma das formas de reduzir o stresse é ter uma agenda. Os estudos provam que tens muito mais possibilidades de alcançar os teus objetivos se os escreveres. Escrever os objetivos ajuda a torná-los "reais", se só pensas no objetivo este não é fisicamente real e será difícil mudar a tua mentalidade.
Começa a escrever o que é que queres conseguir e põe à vista, de modo que te possas lembrar todos os dias.

- Quero aumentar a minha força e o meu rendimento desportivo
- Quero um corpo mais musculado
- Quero reduzir a minha gordura corporal...

› SÊ ESPECÍFICO

Por exemplo, se o teu objetivo for "ganhar musculatura", como vais saber se o alcanças? Deves decidir quanto peso de massa muscular queres ganhar. Quanto mais específico fores, maior será a tua motivação à medida que te fores aproximando do objetivo. Com objetivos demasiado gerais ou abstratos é fácil desmotivar, uma vez que não saberás com clareza se te estás a aproximar ou não. Inclusivamente se o teu objetivo é "estar em melhor forma", poderás sempre convertê-lo em algo mais específico, por exemplo: "estar em forma para fazer 20 elevações consecutivas".

- Quero aumentar 3kg de músculo
- Quero fazer 10 elevações
- Quero baixar o meu peso corporal abaixo de 90kg...

› ESTABELECE UM OBJETIVO ALCANÇÁVEL

Se realmente te queres comprometer com o sucesso, o teu objetivo deve ser alcançável. Os objetivos a longo prazo são fáceis de esmorecer. Não faz mal que tenhas um objetivo a longo prazo, mas é recomendável que traces objetivos mais pequenos dentro do grande objetivo. Se queres levantar 150kg de peso morto este ano, estabelece momentos pontuais para 100, 115 e 130, por exemplo.

› SÊ REALISTA

Não quer dizer que não eleves a fasquia, mas deve ser algo que desejas e que sejas capaz de conseguir com o tempo de que dispões. Não pretendas competir em CrossFit se só podes treinar dois dias por semanas porque trabalhas 10 horas e não tens ajuda com os filhos.

OS TEUS OBJETIVOS

Dizem que devemos sonhar em grande… é admirável ter grandes aspirações, mas quando falamos de estabelecer objetivos físicos (estáticos ou de rendimento) deverias adotar um abordagem mais calculada. Lembra-te que queres desenhar um plano de sucesso e não um que te lesione. Deves optar por objetivos inteligentes, e esta é a estratégia para os estabeleceres:

› ESTABELECE UM PLANO

Deves ter uma data específica para o conseguir, mas, atenção... muitas pessoas ficam frustradas quando marcam um objetivo como "aumentar 3kg de músculo" e falham quando estão perto de o conseguir. Apesar de o ideal ser ter objetivos agressivos, em algumas situações será mais benéfico medir e avaliar as ações, a qualidade do teu esforço, do que apenas os progressos. Um dos maiores problemas é que estabelecemos um tempo final para conseguir o objetivo, mas descuidamos o processo.

› COMPROMETE-TE... PARA VER RESULTADOS

O espaço entre visualizar o objetivo e pôr o plano em ação pode ser desalentador. Se nunca treinaste antes, a ideia de treino com pesos, fazer cardio e "limpar" a nutrição pode soar como uma tarefa demasiado grande, e pode levar-te a abandonar ainda antes de começar. A menos que estejas comprometido! O compromisso é o ponto de inflexão, é a decisão, se não há uma mudança de mentalidade nunca haverá uma mudança física. É o último passo para poder alcançar os objetivos.
NENHUM PROGRAMA DE TREINO TEM VALOR SEM O COMPROMISSO DE O EXECUTAR

› ESTABELECE O HÁBITO

Cria o teu calendário, as tuas regras, a tua estrutura. Quando há caos, há dissolução. Mas não te stresses, na realidade é mais fácil do que parece. Lembra-te que a motivação é o primeiro impulso, mas o hábito é o que levará a conseguir o que estabeleces.
No fim de contas tendemos a ser bons naquelas coisas a que dedicamos tempo.

Divide o teu grande objetivo em pequenos objetivos parciais, pequenos passos que podes empreender de imediato. Comprometе-te, cria a tua estrutura de trabalho e recompensa-te à medida que fores tendo conquistas.
Sabes que mais? Quando dominares esta filosofia, leva-a para fora do ginásio, para outras facetas da tua vida (família, negócio, relações...). FUNCIONA!

O TEU PLANO

Para desenhares o teu próprio plano de treino deves ter estas considerações em conta:

1. DETERMINA A TUA SITUAÇÃO

Quanto tempo te podes comprometer?

Se podes fazer uma hora por dia, excelente! Se vives com outra pessoa, tens filhos e trabalhas então pode ser que que só consigas 45 minutos 3 dias por semana. Não faz mal.

Qualquer que seja o tempo disponível, é crucial desenvolver o programa mais eficiente para ti. Porquê perder duas horas no ginásio se podes alcançar o teu objetivo em 45 minutos?

> Para ganhar musculatura, precisas de treinar 4-5 dias por semana, é necessário um alto volume semanal para que os teus músculos recebam a quantidade suficiente de estimulação. Se falamos de aumentar o tamanho e peso através do músculo, as sessões de grupos musculares isolados continuam a ser a melhor opção.

> Para reduzir gordura corporal e definir o físico, deverias estabelecer 3-4 treinos semanais. Este tipo de trabalho implica treinos com todo o teu corpo e um grande gasto energético para "acender" o teu metabolismo, pelo que necessitarás uma adequada recuperação. Põe um dia de descanso completo ou uma sessão leve de cardio entre as tuas sessões de força e obterás bons resultados.

> Para aumentar os teus níveis de força deves ter em mente treinar entre 3-4 dias por semana. Do nosso ponto de vista, a melhor opção é centrar o teu treino nos 3 grandes movimentos: agachamento,

peso morto e press de peito. O treino de força requer bastantes e pesadas séries, que têm um grande impacto na fadiga do teu sistema nervoso. Assim, a recuperação é vital.

Qual é um nível inicial?

> Principiantes: Começa com 3 dias por semana com treinos que impliquem a totalidade do teu corpo e deixa sempre um dia de descanso depois do treino. Os teus treinos devem estar desenhados para preparar os teus músculos para intensidades maiores e adaptações neuromusculares.
> Intermédios: Podes planificar também 3 dias de treino por semana, mas a grande diferença estará na maior intensidade de cada treino. Podes incluir alguns princípios avançados como séries descendentes, circuitos ou pirâmides. Alguns desportistas podem não ter de passar pelo nível principiante, se o seu nível muscular e orgânico já estiver preparado para estas intensidades.
> Avançados: Só estás neste nível de já dedicas 4-5 dias por semana ao treino e melhoraste os teus hábitos alimentares. Estes planos são os que englobam os melhores resultados em menor tempo. Estas rotinas consistem, na sua maioria, em princípios avançados de treino para a fadiga do tecido muscular.

Na maioria das ocasiões só há uma pessoa que sabe o que funciona melhor para ti... e essa pessoa és tu! Desenhar um plano de treino para ti mesmo pode parecer complicado, mas quando compreendes os fundamentos básicos não só não é tão difícil como até pode ser divertido.

2. QUE EXERCÍCIOS DEVERIA FAZER?

Simplifica! A menos que já treines com pesos há muitos anos, recomenda-se rotinas em que uses todo o corpo e que possas realizar 2-3 vezes por semana. Deverias completar uma rotina que tenha, pelo menos, um exercício para os teus quadricípetes, glúteos e isquiotibiais, os músculos para empurrar, os dorsais e core.

> **Quadricípetes:** Agachamentos, lunges, saltos.
> **Glúteos e isquiotibiais:** Elevações de bacia, peso morto, subidas ao banco.
> **Músculos de empurrar (peito, ombros e tricípetes)**: Press de ombros, press de peito, press inclinado, push ups (flexões), fundos de tricípetes.
> **Dorsais:** Elevações (pega de bicípete e pega larga), remadas invertidas com peso corporal, remadas com pesos ou barra.
> **Core (abdómen e zona inferior das costas)**: Pranchas frontais, pranchas laterais, crunches, elevações de pernas, etc.

Escolhe um exercício de cada categoria para a tua sessão e vais assim assegurar que trabalhas toda a musculatura do teu corpo. Estes são alguns exemplos, mas realmente não tens que complicar muito mais.

Variedade: Se fazes a mesma rotina 3 vezes por semana durante meses, tanto tu como os teus músculos vão aborrecer-se. Se fazes press de peito na segunda-feira, faz press de ombros na quarta e afundos de tricípete na sexta-feira. Agachamentos às segundas-feiras, lunges às quartas-feiras e alguns saltos às sextas-feiras. Escolhe diferentes exercícios para cada ocasião e manterás a tua musculatura em "alerta".

3. QUANTAS SÉRIES DEVERIAS FAZER?

Para este tipo de rotinas, recomenda-se entre 3-5 séries, além de um aquecimento. Trata de manter um total de entre 15-25 séries para todos os exercícios (4 séries de 5-6 exercícios é um bom começo). Fazer mais de 25 séries pode ser prejudicial por excesso ou pouco eficaz (no caso de as conseguires fazer porque estás a exigir pouco com as cargas).

4. QUANTAS REPETIÇÕES?

Se queres queimar gordura enquanto tratas de construir algo de músculo, faz entre 8 e 15 repetições por série. Podes fazer mais algumas sem problema, mas não é um desafio significativo, pelo que deves aumentar os pesos ou mudar o exercício para que seja mais exigente.

Se procuras construir força e tamanho, deverias variar as tuas repetições dependendo da sessão:
Segunda-feira: repetições baixas (5-8) e pesos altos
Quarta-feira: repetições altas (12-15) e pesos baixos
Sexta-feira: repetições médias (8-12) e pesos médios

Manter a musculatura constantemente em adaptação a diferentes rotinas e esforços torna-a mais forte e mais rápida.

Também podes variar o peso e as repetições dentro de um só exercício, por exemplo:

Agachamento 12 repetições com 30kg
10 repetições com 40kg
8 repetições com 50 kg
6 repetições com 60kg

Lembra-te: mantém o teu corpo alerta e evitarás a estagnação, momentos em que não há melhorias.

5. QUANTO DEVO DESCANSAR ENTRE SÉRIES?

Uma referência básica, em função do número de repetições, seria assim:

1-3 repetições: descanso entre 3-4 minutos
4-7 repetições: descanso entre 2-3 minutos
8-12 repetições: descanso entre 1-2 minutos
+ de 13 repetições: descanso de 1 minuto ou menos

Se misturas as repetições cada dia, também deverias misturar os tempos de descanso entre séries.

6. QUANTO DEVO LEVANTAR?

Fácil: o bastante para conseguir terminar a série mas chegando ao final sem energia para mais. No início é normal que estejas um pouco desorientado mas por tentativa-erro vais determinando os pesos adequados. Quando estás a começar do zero ou se estás a realizar um exercício novo, engana-te por defeito e não por excesso.
Se estás a treinar apenas com o teu peso corporal, deverás encontrar um modo de dificultar os teus exercícios quando te tiveres adaptado. Se fazes mais de 20 repetições de um exercício em particular, está

na altura de fomentar a criatividade. Por exemplo: podes fazer 20 push ups sem problema? Experimenta fazer 10 mantendo a posição mais perto do solo durante 3 segundos em cada repetição.

7. DURANTE QUANTO TEMPO TREINO?

Entre 45-60 minutos. Se estás a fazer entre 15-25 séries de exercícios totais, deverias ser capaz de terminar em 45 minutos. Se podes treinar por mais de uma hora e não te sentes desgastado, simplesmente não estás a exigir o suficiente.
Menos tempo, mais intensidade, melhores resultados!

8. E SE NÃO TENHO 45 MINUTOS PARA TREINAR?

Pois deves passar o cardio no teu treino de força. Podes encurtar o tempo total da tua sessão utilizando o trabalho de séries alternadas e circuitos.
Séries alternadas: Alterna agachamentos e press de peito em seguida, quatro séries de cada, descansa um minuto entre séries. O descanso deve ser quase completo para recuperar a frequência respiratória e realizar a série seguinte alternando dois exercícios como por exemplo peso morto com remada invertida. 3 séries de pranchas e... podes ir para casa!

Circuitos: Escolhe um circuito de cada categoria e executa-o um atrás do outro sem parar. Descansa e repete 2, 3 ou 4 vezes mais.

9. TOMA NOTA

Deverias estar mais forte, rápido ou mais em forma com cada sessão de treino. Podes estar a levantar mais peso, a levantar o mesmo peso mais vezes que antes ou podes terminar a mesma rotina de treino mais rapidamente. Anota tudo para poderes comparar os treinos anteriores com o último treino.

Se estás decidido a treinar com eficácia, não podes contratar um treinador pessoal ou estás cansado dos "impulsos emocionais" que te fazem ir ao ginásio e deixá-lo em pouco tempo, não esperes por ninguém, faz tu mesmo, define o teu objetivo e desenha o teu próprio plano para o conseguires. FORÇA!

Inscreve-te em

WWW.MARGINALANOITE.PT

SUCURSAL
CARNAXIDE E PAÇO DE ARCOS

O TEU TREINADOR SEMPRE CONTIGO

CONSEGUE A AJUDA DE QUE PRECISAS

TENS UM COMPANHEIRO DE TREINO?

Tens um companheiro de treino? Então já tens "treinador". Com estas estratégias simples, aquele amigo com quem costumas treinar pode guiar e corrigir a tua técnica de execução dos exercícios.

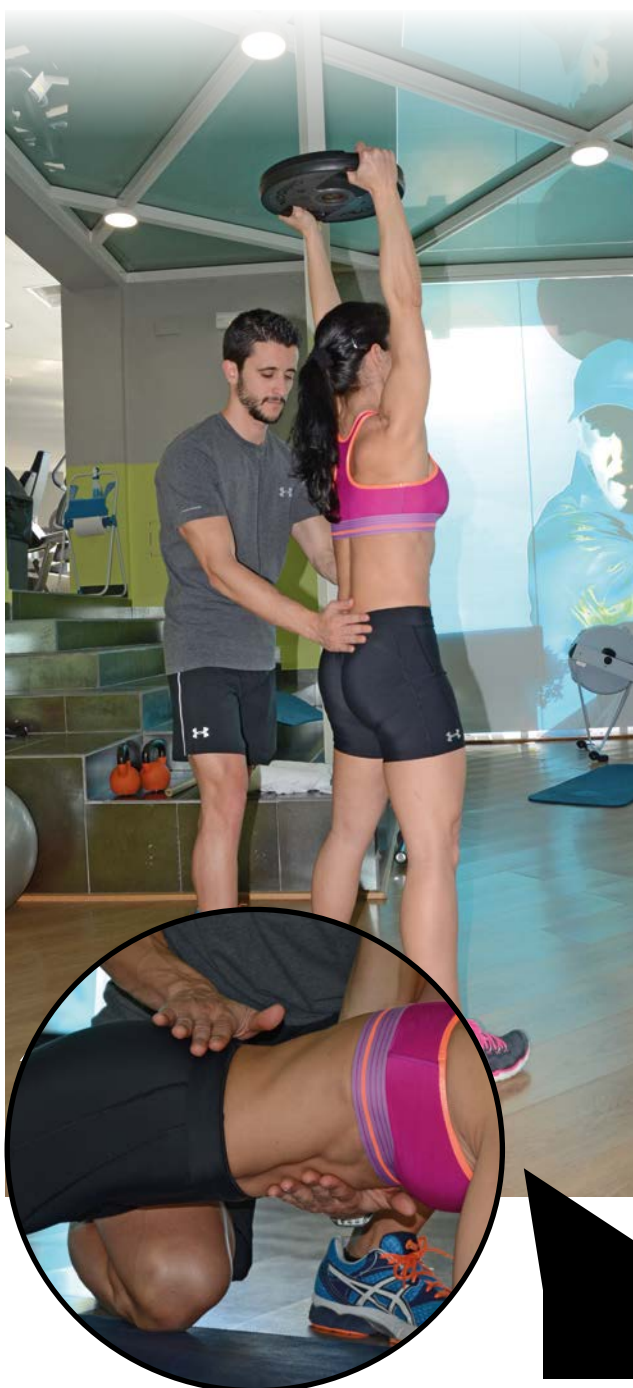
Por: Domingo Sánchez

Treinar com companhia tem muitas vantagens, entre elas deveria estar a de ser capaz de guiar e corrigir a técnica de execução dos exercícios. Vamos ver como com estas estratégias simples podemos oferecer ajudas que melhoram os exercícios e a sua eficácia.

Canais de **informação**

O mais comum é o canal verbal, através de indicações o companheiro de treino pode dar um feedback rápido, no entanto, o problema é que muitas vezes quem está a executar não sabe interpretar as indicações ou não é fácil conseguir o movimento ou posição indicada. Por esta razão, do ponto de vista do treino, onde utilizamos o corpo e o seu movimento, são especialmente interessantes as ajudas kinestésicas, aquelas onde existe um contacto ou uma referência física que exerce as funções de orientação e guia, sendo uma informação muito mais exata. Nos diferentes exercícios veremos como o companheiro pode guiar as posições das diferentes alavancas, dar segurança, corrigir a posição da coluna, conseguir ativar os músculos estabilizadores e inclusivamente definir o grau de contração muscular. Tudo isso apoiado em informação verbal que complemente e reforce o esquema mental, desta forma conseguiremos o objetivo de incluir um padrão postural correto para exercícios futuros.

Core com bacia neutra: **Da prancha ao swing**

>Manter a bacia neutra é a chave para o controlo e segurança em qualquer exercício. Uma parede abdominal forte e um core estável, além de melhorar a técnica irá garantir a proteção das estruturas articulares na região lombopélvica. Como ponto de partida, deve-se controlar a bacia em posição neutra durante a prancha, onde se solicita uma grande ativação e controlo dos músculos abdominais.

> É habitual que a baixa estabilidade, controlo e força nos músculos da parede abdominal levem a posições incorretas, padrões posturais que posteriormente se transferem de forma incorreta para outros movimentos.

> O companheiro de treino pode informar e ajudar a manter a bacia em posição neutra mantendo as curvaturas naturais. Pode ajudar pressionando ligeiramente com as mãos na zona do sacro e parede abdominal com pequenas pressões para corrigir a habitual anteversão excessiva. Como referência, observa que a linha das calças fique perpendicular à superfície e que se conserve a curvatura natural na região lombar.

> Posteriormente, podemos aplicar a mesma ajuda em posições verticais com carga como o press de ombros ou o swing com kettlebell, em que a bacia se deve manter numa posição neutra, conservando a lordose lombar natural.

Ativar o "bracing"

>Uma das funções do nosso core é a de conseguir estabilidade com uma contração de toda a parede abdominal. Graças a esta contração muscular controlada dos músculos abdominais, consegue-se manter a bacia numa posição neutra e proteger a coluna, além de favorecer a técnica graças a um aumento da estabilidade lombopélvica.

>Algumas pessoas centram a sua ação no movimento dinâmico dos braços, mas perdem o controlo sobre as estruturas a estabilizar. É fácil ver que num press realizado com o cabo muitos desportistas cometem o erro de não estabilizar as omoplatas ou região lombar, evidenciando-se a lordose por não manter uma adequada ativação dos abdominais profundos. A manobra denominada como "bracing", onde os músculos mais profundos do abdómen se contraem como uma faixa, consegue aumentar a pressão intra-abdominal. É um grau de ativação intermédio, sem ser máximo, ajuda a dispor de um controlo maior da região lombopélvica e de uma estabilidade maior.

>Sem estabilidade, o core não se encontra ativo. A zona lombar aparece com a curva acentuada e a bacia numa anteversão elevada.

>Tronco estabilizado com a parede abdominal ativada realizando a sua função de faixa abdominal e mantendo a bacia neutra.

> Existem mecanismos simples para provocar esta ação do bracing, alguns instintivos como simplesmente soltar o ar na fase concêntrica, mas o teu colega pode ajudar a ativá-lo de uma forma muito simples mas eficaz: com um toque no abdómen.

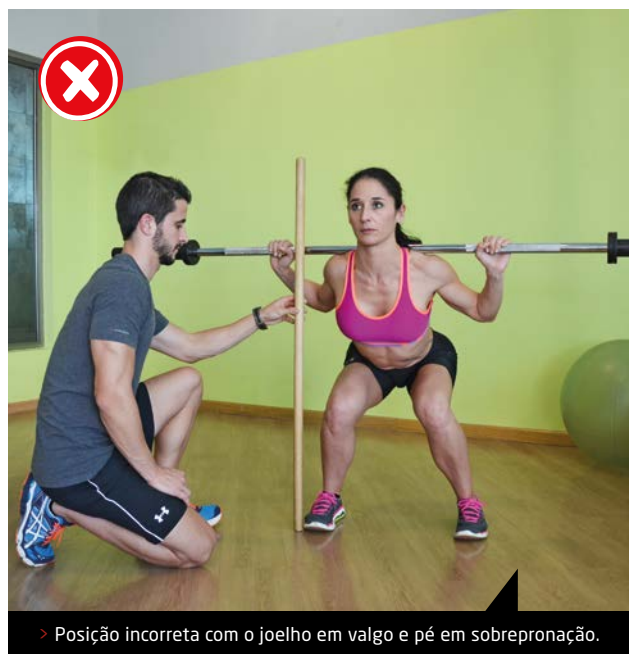
Este ação provoca uma reação imediata no executante e quase reflexa de contração de toda a parede abdominal para proteger as vísceras internas do impacto externo. Tendo isto em conta, tocar na zona que deve estar ativa é um recurso muito útil para melhorar a estabilidade, por exemplo o grande glúteo no final de um agachamento ou a parede abdominal no press realizado de pé.

Não se trata de um recurso para aplicar em cada repetição e nem muito menos para ser realizado com intensidade, trata-se apenas de um pequeno "toque" para lembrar que essa zona muscular deve estar ativa quando verificamos que se está a perder o grau de ativação que garante a estabilidade do exercício.

> Com um "toque" no abdómen, o colega conseguirá ativar o mecanismo do bracing.

Evitar o valgismo

>Em exercícios do trem inferior, um erro que se costuma cometer, sobretudo as mulheres devido à sua bacia ser mais larga, é a rotação interna do fémur direcionando os joelhos para dentro. Com a ajuda visual de uma barra em posição vertical, o colega de treino pode dar-te uma referência para manter o joelho na projeção do apoio do pé. Coloca uma barra vertical na parte externa e anterior do pé, à altura do dedo pequeno. Ao fazer o agachamento, o joelho deve aproximar-se do pau e inclusivamente chegar a tocá-lo. Controla a posição do outro joelho, para que também seja simétrica.

> Posição correta com o joelho na projeção do pé.

> Posição incorreta com o joelho em valgo e pé em sobrepronação.

Alinhar a coluna

> Os exercícios básicos de força como os agachamentos ou o peso morto devem indiscutivelmente manter o princípio de coluna estável. A referência é conseguir que durante todo o movimento se mantenha o alinhamento dos pontos do occipital, região dorsal e sacro. Devemos evitar que a região lombar perca a sua estabilidade e se apresente com uma flexão excessiva com uma curvatura para o lado contrário natural.

É uma posição difícil de garantir, uma vez que o principal inconveniente é que o executante não pode observar a posição da sua coluna. No entanto, o companheiro pode intervir com a referência de um pau, informando assim sobre a posição dos diferentes segmentos.

> A informação kinestésica que o pau oferece sobre a parte posterior oferecerá uma informação real e imediata da posição adotada, podendo corrigir a postura ao mesmo tempo que se realiza o movimento.

- Colocar o pau com uma ligeira pressão sobre os três pontos de referência: occipital na cabeça, região dorsal e sacro. Isto garantirá uma coluna alinhada.
- Realiza o movimento com uma flexão da anca mas sendo capaz de manter os três pontos sempre em contacto com o pau.
- A curvatura lombar fica diminuída com a flexão da anca, mas devemos evitar que a sua flexão aumente perdendo-se o contacto entre a região dorsal e sacro. Este é o limite que nunca deve ser ultrapassado.

Não só vais conseguir estabilizar a coluna e facilitar uma correta dissociação lombopélvica, como a transmissão de forças entre trem inferior e superior será mais eficiente.

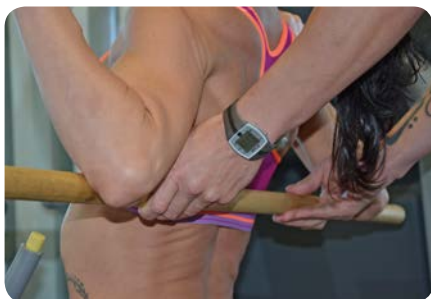
> Flexão da coluna onde se aprecia o desalinhamento ao perder o contacto com a zona do sacro.

> Coluna estável e alinhada com a referência do pau. Posição segura e eficiente.

Aproveitando o puxador dorsal

> O puxador dorsal é um grande exercício, não só para o trabalho do grande músculo dorsal como também para fazer trabalhar os adutores das omoplatas e rotadores externos do úmero, músculos muito importantes para evitar posturas cifóticas.

Muitas pessoas realizam a puxada ao peito com uma flexão da coluna incorreta, adotando uma postura cifótica. O ideal é estender a coluna aproximando o peito da pega ao mesmo tempo que se levam os ombros para trás, a referência é como se quiséssemos juntar os cotovelos atrás.

Para conseguir esta posição, podemos colocar um pau por trás da zona dorsal e o executante deve levar os cotovelos atrás passando por trás do pau, desta forma obriga-se a uma adução escapular e a mover uma carga razoável, uma vez que se o peso for muito elevado não se poderá realizar este final do movimento e surgirão compensações como a postura cifótica em flexão, desvirtuando assim a técnica e desaproveitando o exercício.

caça ao GEOCACHING

Quem nunca brincou à procura do tesouro perdido? Geocahing é o jogo de encontrá-lo no meio natural com a ajuda de um GPS. Atenção a estes conselhos para encontrares a tua "cache".

Geocaching é uma atividade divertida que reúne seguidores em todo o mundo, que se pratica principalmente ao ar livre e consiste em encontrar com a ajuda de um recetor GPS um objeto, o tesouro, que alguém escondeu previamente. Existem pelo menos dois intervenientes: o que escolhe o lugar onde vai deixar mais ou menos escondido o tesouro e o que o procura e, com sorte, o encontra. Para jogar é necessário um recetor GPS ou um dispositivo que o tenha, como o telemóvel. Os participantes chamam-se "geocachers" e o tesouro trata-se de uma caixa estanque que pode conter diversos objetos de pouco valor material. Esta atividade nasceu em 2000, quando o governo americano decidiu retirar dos satélites GPS o erro intencional que fazia com que os recetores GPS particulares não fossem excessivamente precisos. O informático Dave Ulmet quis comprovar se era mesmo assim e escondeu o primeiro tesouro para que fosse localizado, publicou as coordenadas e outra pessoa, Mike Teague, encontrou-o. A internet fez o resto, as pessoas começaram a esconder e encontrar tesouros e criou-se uma comunidade de caçadores de tesouros por todo o mundo.

tesouro

Em que consiste o jogo?

Normalmente começa-se a praticar procurando tesouros perdidos perto de casa ou em algum sítio que visitemos. Quando formos mais especialistas, podemos criar as nossas próprias caches para que outros procurem. Deves escolher um local adequado. Tem que ser discreto para evitar que seja encontrado casualmente por alguém que não participe no jogo e se possível que o sítio seja interessante por algum motivo. Podem criar-se tesouros tanto na cidade como no campo. A forma mais usual de guardar o tesouro é numa caixa estanque, como um tupperware. Dentro podes introduzir vários objetos de pouco valor para que os participantes possam trocar por outros, se assim desejarem: insígnias, medalhas, qualquer objeto que entre na caixa e que não seja perigoso tanto para o envolvimento como para quem o localizar.

O tamanho do tesouro será de acordo com o lugar escolhido para o depositar. Se esse lugar for, por exemplo, um pequeno buraco numa árvore há que assegurar que entre perfeitamente.

Uma vez escolhido o sítio adequado e escondido o tesouro, é o momento de o tornar público. Existem várias páginas web especializadas onde é possível seguir as visitas da cache e rever a sua manutenção. O seu criador publicará as coordenadas exatas do esconderijo, com a ajuda do seu GPS e com uma descrição do meio envolvente, uma vez que o tesouro não vai estar facilmente visível para impedir que seja encontrado acidentalmente. Como a aproximação ao tesouro também faz parte do jogo, também podemos proporcionar em vez das coordenadas exatas outras aproximadas que permitam dirigir-se ao tesouro seguindo um percurso determinado.

Como iniciar a busca de um tesouro?

Entra num site especializado (normalmente é necessário fazer o registo), escolhe uma zona e se nessa zona houver tesouros escondidos, escolhe um ou vários. Toma nota das suas coordenadas, descrição, pistas, história do lugar (se tiver) e aproveita para ler os comentários que outros participantes possam ter deixado anteriormente no caso de não sermos os primeiros a visitá-lo. Se o teu dispositivo GPS permitir, guarda essas coordenadas e já podes começar.

Quando localizarmos o tesouro, anotaremos a nossa passagem no livro de registos do mesmo e também poderemos trocar algum objeto por outro que tenhamos levado. Não é obrigatório fazê-lo, mas é elegante que se levarmos uma recordação material do tesouro deixemos outra em troca para que possa ser trocado posteriormente por outro geocacher.

Desta forma, os objetos podem ir viajando de tesouro em tesouro, e quem sabe acabar em qualquer canto do planeta. Inclusivamente é possível seguir as pistas de objetos depositados nas caches que se comercializam para este jogo e que através de um código se regista na internet com a sua nova localização.

A alegria é inevitável quando localizamos o tesouro, especialmente se deu trabalho a encontrar, mas aqui é onde temos de ser especialmente discretos sobretudo em lugares onde possa estar mais gente, quer sejam outros participantes (para não tirarmos a alegria de o encontrarem por si próprios) quer sejam pessoas alheias ao jogo que possam estragar a busca.

Antes de abandonar o lugar, devemos assegurar-nos que deixamos tudo em perfeita ordem, com o tesouro escondido e protegido e o meio envolvente limpo, para que a nossa passagem por ali não se faça notar.

E já em casa ou a partir do telemóvel é o momento de comunicar o nosso feito ao resto da comunidade de geocachers no site onde o encontrámos publicado. Habitualmente descreve-se a experiência, como o encontrámos, como estava o tesouro, o intercâmbio de objetos, e se necessita de manutenção para que tanto o criador como outros jogadores sejam informados.

Trata-se de uma atividade divertida que podemos praticar de diversas formas em função das características do lugar, podemos andar ou pedalar para chegar ao tesouro, dependendo do lugar escolhido. Para alguns, a maior recompensa é a adrenalina e paixão de explorar um local até então desconhecido, e é uma verdadeira delícia para os mais novos.

Existem diversos tipos de caches, os tradicionais são ao mais básicos e coincidem com o que descrevemos, mas também existem os múltiplos onde teremos que visitar dois ou mais lugares onde receberemos pistas para a localização final. Existem diversos eventos e atividades relacionadas e podes encontrar mais informações em www.geocaching.com.

SITES A VISITAR:

- www.geocaching.com
- www.opencaching.com/pt/
- http://geocaching-pt.net/

Estilo

Com cheirinho a verão!

01. Havaianas Sports

Os modelos Sport foram criados especialmente para os desportistas, como este modelo "Surf Pro", muito confortável e com uma sola que se adapta ao pé. A sua tira foi feita de forma anatómica e o seu material permite uma secagem rápida.

02. Herança premium

A marca Diadora inclui uma linha premium de calçado, inspirada tanto nas diferentes modalidades como nos ícones do desporto que patrocinaram ao longo da história. Marcada por um caráter retro e exclusivo, aposta na riqueza dos materiais e acabamentos utilizados, assim como a grande paleta de cores.

03. Pormenores que fazem a diferença

As meias Athletic da Happy Socks são mais ergonómicas e funcionais, criadas especialmente com compressão leve, apoio do arco e sola almofadada. Com esta linha, a Happy Socks combina conforto com estilo para os desportistas. Com uma ampla variedade de padrões, os modelos Athletic são unissexo e estão disponíveis nos tamanhos 36-46.

04. Sandália ou ténis?

Em 1996, a Nike Running começou discretamente a promover o conceito de movimento natural no mundo do calçado com a criação de um híbrido entre sandália e ténis, chamado Nike Air Rift, agora relançado. A parte superior em engineered mesh permite uma ótima ventilação; a sola flexível enfatiza o movimento natural ao mesmo tempo que aumenta a tração; e os dois fechos em velcro, no calcanhar e no peito do pé, asseguram conforto com uma silhueta customizada.

05. Os ultraleves

A nova geração dos GOspeed 3 da Skechers é desenhada especificamente para corridas de competição e para dar mais velocidade aos atletas. Ultraleves, contam com uma forma mais ampla, dando mais espaço ao pé, enquanto a sola, feita por duas peças, é mais maleável e flexível. O interior é reforçado e não tem costuras, enquanto que o upper é composto por uma peça só, de várias camadas seladas a quente, que oferece mais suporte ao pé e uma elasticidade controlada.

06. Conforto interior

A Intimissimi apresenta a sua linha de roupa interior para as mulheres desportistas, a Active Collection. Esta linha foi criada com tecidos próprios para atividades desportivas: na parte exterior microfibra Lycra Sport, que deixa respirar a pele e com tratamento hidrófilo (alta absorção de água); e tecido de malha elástica extremamente respirável. Disponível nas cores básicas: preto e branco.

07. Compressão com cor!

A Compressport acaba de lançar mais uma edição limitada de perneiras de compressão. São as reconhecidas R2 em 3 cores Fluo: Amarelo Fluo, Rosa Fluo e Verde Fluo. Tudo para que te mantenhas na moda e beneficies da tecnologia da compressão nos teus treinos e provas.

08. Parte à aventura

Se já estás a pensar nas próximas viagens, a Merrell apresenta o novo trolley Beattie, em três tamanhos. Com tiras de compressão para o menor volume possível, os modelos Beattie apresentam rodas silenciosas que ajudam a posicionar facilmente o trolley em pé. Se te basta uma mochila, a nova Townsend, desenhada a pensar nos amantes das tecnologias, apresenta acomodação para o computador portátil e um compartimento específico para o tablet. Com tiras ajustáveis na zona do esterno e vários compartimentos para organização.

J
JUNHO

não percas a próxima edição

Corre para perder peso

Não há maneira mais barata, simples e eficaz de perder peso. Na edição de junho vamos ensinar-te a correr para deixar os quilos para trás!

FITNESS: MODERNIZA O TEU TREINO

Fazes os mesmos exercícios há anos a fio? Vamos modernizar o teu treino para que treines menos, de modo mais simples e com melhores resultados. Experimenta e nota a diferença ao espelho.

ESPECIAL NUTRIÇÃO: OPERAÇÃO BIQUÍNI

Continua a treinar no duro mas aproveita as dicas para acompanhares com a alimentação ideal. Agora!

SABES RESPIRAR? SENTE A DIFERENÇA

A respiração é fudamental para praticares melhor o teu desporto. Podes não respirar bem por não saber ou ter algum impedimento físico...

e ainda...

Trail Running
O trail running continua a crescer em Portugal. Fica a par de todas as tendências e inspira-te para correr na natureza!

PDF-TOOLS
Click to buy NOW!
www.tracker-software.com
RUN
IGNITE
MÁXIMA ENERGIA GERADA PARA
UM MÁXIMO DE ENERGIA DEVOLVIDA.
À VENDA EM EXCLUSIVO NA
SPORT ZONE
FOREVER FASTER PUMA